

## KATA PENGANTAR

Mata Ketiga dan Cara Menggunakannya merupakan kumpulan percakapan antara banyak teman dan saya di facebook antara April 2009 s/d Oktober 2012. Selama tiga setengah tahun kami bersama-sama menjelajah alam meditasi, yg tidak lain dan tidak bukan adalah kesadaran yg ada di tiap orang dari kita. Banyak yg mulanya ragu, tapi akhirnya jadi percaya diri. Banyak yg mulai dengan percaya diri akhirnya buang itu rasa percaya. Meditasi tidak membutuhkan kepercayaan karena ini adalah praktek, praktek merasakan kesadaran yg ada di diri kita. Tanpa perlu percaya, kita selalu sadar. Sadar bahwa kita sadar. Dan merasakan bahwa kita sadar adalah apa yg ingin dicapai oleh praktek meditasi.

Mungkin akan ada yg bertanya "Apakah cuma begitu sederhana?". Jawab saya: Ya, tentu saja. Memang cuma begitu saja. Tapi dari yg begitu saja akan muncul banyak hal yg tidak begitu-begitu saja. Akan ada kebetulan yg muncul satu demi satu di dalam kehidupan kita. Munculnya juga begitu saja, tanpa perlu memohon-mohon, tanpa perlu percaya ini atau percaya itu. Meditasi adalah hal menikmati kesadaran kita sendiri saja. Dan kalau kita menikmatinya maka akan muncul kebahagiaan. Bahagia karena kita menikmati. Ini kesederhanaan yg kedua.

Kesederhanaan ketiga adalah kita tidak perlu menyiksa diri untuk menjadi praktisi meditasi yg handal. Yg perlu dilakukan adalah merasakan bahwa kita sadar. Tips dari saya cuma satu, rasakan kesadaran kita berada di kepala. Bisa di titik antara kedua alis mata, bisa di tengah batok kepala, bisa di puncak kepala. Yg penting di kepala. Rasakan saja dan rasakan. Sambil duduk tegak. Bisa duduk bersila, bisa juga duduk di atas kursi. Yg penting punggung tegak. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Yg penting rasakan kita sadar. Rasakan kesadaran yg adanya di kepala itu. Dan itulah meditasi mata ketiga.

Mata ketiga adalah cakra ajna, adanya di tubuh etherik manusia. Di tubuh etherik kita. Secara fisik, cakra ajna atau mata ketiga adalah kelenjar pineal yg letaknya di tengah batok kepala kita. Untuk merasakannya cukup duduk diam, dan rasakan kesadaran kita yg berada di kepala itu. Untuk patokannya bisa pakai titik di antara kedua alis mata. Diam dan rasakan.

Kemampuan menggunakan mata ketiga merupakan bawaan yg ada di setiap orang dari kita. Tanpa perlu meditasi anda juga sudah bisa menggunakannya. Tanpa perlu pakai istilah mata ketiga anda sudah sejak lahir memakainya. Selalu terbuka memang, karena tidak ada kelopaknya. Yg punya kelopak dan bisa membuka dan menutup adalah mata fisik kita. Mata ketiga tidak punya kelopak karena letaknya di dalam batok kepala kita. Tidak pernah terbuka dan tertutup. Selalu utuh seperti itu. Tidak berubah sejak kita lahir dan akan tetap seperti itu selama kita masih berwujud manusia fisik.

Ada energi yg terkumpul dan berputar dengan sendirinya ketika kita meditasi di cakra mata ketiga. Ada penglihatan. Ada mimpi. Ada kebetulan demi kebetulan. Dan semuanya adalah hal yg normal. Lumrah, wajar saja, karena kita menyambung dengan Alam Semesta. Dan tidak perlu dipatok mati juga. Tidak perlu di-dogma-kan bahwa kalau meditasi di cakra mata ketiga harus mengalami pengalaman supranatural. Tidak begitu. Ada yg mengalami, dan ada yg tidak mengalami. Pengalaman tiap orang berbeda, dan kita tidak harus memaksa diri kita untuk ikut mengalami apa yg orang lain alami. Ada kemungkinan apa yg kita alami lebih menakjubkan dibandingkan pengalaman orang lain. Cuma, kita tidak pandai merangkai kata. Atau, kita orangnya tidak suka sensasi.

Sensasi berbeda-beda, tetapi teknik sama. Apa yg orang rasakan berlainan, walaupun menggunakan cara yg sama untuk meditasi. Kenapa begitu? Karena kepribadian orang tidak sama. Saya menggunakan istilah "elemen" di dalam percakapan-percakapan ini, tetapi secara umum bisa saya bilang, bahwa penyebabnya adalah kepribadian yg beda. Sifat yg beda. Sifat orang yg berbeda akan memunculkan sensasi yg berbeda, cara mengungkapkan pengalaman yg berbeda. Sama saja seperti metabolisme atau sistem pencernaan

tubuh. Sistem pencernaan kita berbeda-beda, sehingga ada yg bisa gemuk dan tetap kurus walaupun jumlah makanannya sama, walaupun yg dimakan bentuknya sama. Itu tidak menjadi masalah sama sekali. Dan hal ini juga saya jelaskan di dalam percakapan-percakapan yg akan anda baca ini.

Semua percakapan dilakukan dalam bahasa Indonesia sehari-hari. Memang disengaja. Kalau saya pakai bahasa Indonesia baku, kesannya formal, seperti akan memberikan ujian, dan orang akan tegang. Tidak bisa rileks dan menikmati. Padahal rileks dan menikmati adalah essensi dari meditasi. Bukan menyiksa diri, tapi menikmati. Memang perlu disiplin, yaitu rutin meditasi tiap pagi dan tiap malam. Bahkan tiap kali saat senggang. Tapi tidak perlu dilakukan dengan tegang. Tidak perlu merasa batal kalau harus merubah posisi karena kaki kesemutan. Tidak perlu merasa buyar konsentrasi ketika harus membuka mata karena ada yg mengetuk pintu. Tidak begitu. Meditasi adalah hal menurunkan gelombang otak ke frekwensi meditasi. Frekwensi gelombang otak rendah, sehingga kita sadar bahwa kita sadar. Dan kita menikmati kesadaran itu. Kalau kita menikmatinya, kita tidak perlu merasa diri salah kalau harus merubah posisi duduk karena kaki kita kesemutan. Atau harus bangun dan membuka pintu karena ada yg mengetuk. Kita bisa lakukan hal-hal yg perlu dilakukan walaupun sedang meditasi. Meditasi bisa dihentikan sebentar, dan setelah itu bisa dilanjutkan kembali. Ini suatu kesederhanaan juga. Mengurangi kerumitan yg selama ini sudah membuat banyak dari kita rancu dan merasa meditasi adalah suatu hal yg sangat serius. Seperti doa yg khusyuk dan tidak bisa diganggu setelah dimulai. Menurut saya bisa saja, karena frekwensi meditasi kita tetap. Kita tetap berada di gelombang otak meditasi walaupun harus berhenti sebentar dan setelah itu meneruskan kembali meditasinya.

Percakapan-percakapan berikut akan mudah sekali diikuti oleh mereka yg telah mempraktekkan meditasi selama bertahun-tahun. Istilah-istilah yg digunakan juga baku, seperti cakra-cakra tubuh dan gelombang otak. Kalaupun ada tidak bisa tahu secara pasti definisinya juga tidak menjadi masalah, karena saya percaya anda bisa mengira-ngira apa yg saya maksud. Tentang "elemen" atau kepribadian manusia, itu pun juga tidak akan menjadi masalah. Biasanya, kalau orang baru pertama-kali berkenalan dengan saya di facebook, yg pertama-kali ditanyakan adalah tentang "elemen" itu. Orang akan bertanya "Elemen saya apa?" Dan saya akan jawab apa adanya. Sangat mudah untuk menebak elemen atau kepribadian dasar manusia. Ada Udara, Air, Api dan Tanah. Pikiran, Perasaan, Tindakan dan Hasil. Ada yg dominan di satu elemen, dan itu terlihat jelas, seperti orang yg dominannya elemen api atau bersifat tabrak tubruk kanan kiri. Atau yg dominan di elemen air atau tidak mau berpikir dan mengandalkan perasaannya untuk mengambil keputusan. Atau yg dominan di elemen udara atau berpikir terus dan tidak bisa mengambil keputusan. Atau yg dominan di elemen tanah atau hanya mau bertindak apabila melihat ada hasil yg bisa diperoleh. Patokannya cuma satu, yaitu semua elemen ada di diri kita. Udara, air, api dan tanah adalah elemen pembentuk Alam Semesta, dan semuanya ada di diri kita. Dan, kalau anda tahu definisinya, tanpa anda perlu tanyakan ke saya elemen anda yg dominan apa, anda juga akan bisa tahu dengan sendirinya. Sederhana dan bisa membantu kita dalam transformasi diri.

Transformasi diri akan berjalan dengan sendirinya kalau kita bisa menikmati segalanya dengan rasa syukur. Syukur, ikhlas dan pasrah, bahagia. Ini bukanlah hal yg dicari-cari melainkan datang dengan sendirinya ketika anda meditasi di cakra mata ketiga. Saya tidak pernah memaksa orang untuk adopsi nilai-nilai cinta kasih, apapun alasannya. Cinta kasih, kalau benar itu ada, akan muncul dengan sendirinya kalau anda kultivasi spiritualitas melalui meditasi. Saya dan banyak teman mengalaminya sendiri. Makanya saya tidak pernah mengkhobahkan hal itu. Tidak ada gunanya. Kalau essensi tindakan kita cinta kasih, kita tidak perlu sohorkan itu. Orang akan tahu dengan sendirinya. Dan inilah kesederhanaan berikutnya.

Anda tidak perlu menjadi praktisi meditasi handal terlebih dahulu untuk menikmati percakapan-percakapan berikut dan langsung mempraktekkan kiat-kiatnya. Saya percaya anda yg telah tergerak untuk membeli dan membaca buku ini adalah mereka yg satu frekwensi dengan saya. Memang telah menyambung "dari sononya". Memang telah akses energi yg sama. Memang manusia-manusia baru,

hibrida yg muncul di abad pencerahan massal satu dunia di abad ke 21 M. Saya tidak akan kaget lagi ketika anda suatu saat menulis kepada saya bahwa anda merasa ditelanjangi ketika membaca buku ini. Atau merasa seperti berhadapan dengan sepotong cermin. Anda melihat wajah anda sendiri disana. Dan anda akan tertawa. Dan gelombang otak anda akan turun dengan sendirinya ke frekwensi meditasi di cakra mata ketiga, dan anda akan mulai meditasi dengan rutin, dan anda akan menikmati semuanya ketika kebetulan demi kebetulan muncul begitu saja di depan anda.

Jangan ingat saya, tetapi ingatlah bahwa ini abad pencerahan satu dunia. Sudah diramalkan sejak ratusan bahkan ribuan tahun yg lalu. Abad kedatangan kembali Sabdo Palon, Kristus, dan banyak Buddha. Manusia-manusia kristal, spiritual dan transparan.

Terimakasih saya ucapkan kepada semua teman yg telah mau berbagi dengan saya. Kesaksian-kesaksian anda saya masukkan ke dalam buku ini secara anonim. Tetapi anda tahu, dan saya tahu. Para pembaca tidak tahu siapa anda, tetapi saya tahu. Buku ini dipersembahkan kepada mereka, dan kepada ribuan anggota Komunitas Spiritual Indonesia di mana saja. We are one. The one looking out of your eyes is exactly the same as the one looking out of my eyes. Namaste, rahayu, enjoy aja.

Leonardo Rimba  
Jakarta / 8 November 2012

+++

## **1. Bagaimana Merasakan Sensasi Meditasi Lagi?**

T = Mas Leo,

Saya mau curhat dengan Mas Leo tentang meditasi. Yang pertama saya juga ingin mendapatkan penjelasan tentang gerakan-gerakan yang sangat dahsyat sekali ketika saya melakukan meditasi melalui tangan saya bahkan sampai saya terbanting-banting jika saya mau menuruti energy itu, tetapi sebaliknya jika saya mau menenangkan energy yang datang itu, dan energy itu sangat tenang, halus dan bahkan tidak terjadi apa-apa atau menghilang dengan sendirinya. Apa sebenarnya ini mas ?

J = Sensasi saja. Anda merasakan sensasi di dalam pikiran anda, dan anda mengikutinya dengan gerak fisik. Ketika anda berpikir 'dahsyat', maka muncullah energi yg dahsyat dan anda mungkin akan bisa jumpalitan mengikuti Bergeraknya energi yg asalnya dari pikiran anda itu. Ketika anda berpikir 'tenang', maka muncullah energi yg tenang. Segalanya dimunculkan oleh pikiran anda sendiri saja.

T = Dari dulu saya berpikir, diapakan sebenarnya energy itu, yang bisa saya jadikan sesuatu yang bersifat positive.

J = Gunakan saja untuk kegiatan sehari-hari. Energi etherik yg kita kumpulkan dalam meditasi rutin gunanya untuk kegiatan sehari-hari saja, dan untuk membantu orang lain juga kalau mau. Ada yg menyebutnya sebagai energi penyembuhan. Penyembuhan ada bermacam-macam, ada penyembuhan mental, emosional, fisik, dsb. Penyembuhan bisa dilakukan terhadap diri sendiri dan orang lain yg meminta. Dan energi yg muncul dari praktek meditasi rutin itu sama saja dengan energi yg dimunculkan dari praktek tapa lainnya. Doa dan wirid termasuk praktek tapa juga. Sayangnya, banyak kalangan keagamaan yg tidak bisa mencapai gelombang otak Alpha ke bawah ketika berdoa dan wirid.

Gelombang otaknya tetap berada di Beta, yaitu gelombang ketika kita melek penuh. Kalau berdoa, wirid, meditasi, dan berbagai laku tapa lainnya dilakukan dengan gelombang otak Beta, maka tidak akan terjadi penumpukan energi etherik. Gelombang otak Beta cuma berputar di sekitar tubuh fisik saja seperti ketika kita melakukan fitness dan berbagai olah tubuh lainnya. Untuk memunculkan energi etherik, gelombang otak kita harus berada di level Alpha ke bawah.

T = Yang kedua pertanyaan saya untuk Mas Leo, dulu saya baru memulai untuk melakukan meditasi saya selalu mendapatkan sesuatu yang menarik dan terlalu luar biasa kebahagiaan yang saya dapatkan, seperti melihat cahaya berbagai bentuk dan warna, mendapatkan petunjuk yang nyata di alam ini, dan terkadang tangan saya langsung bergerak sendiri di kertas, menulis sesuatu seperti gambar naga menunjukkan delapan sumber sesuai mata angin dengan masing-masing sebutan nama itu yang menghuni di masing-masing tempat dan lain-lainnya, sampai saya waktu itu dapat mengetahui orang yang akan datang ke rumah saya.

Tetapi Mas Leo, semua itu sekarang sudah total menghilang, dan lebih extreme seolah-olah saya sama sekali tidak akan mencapai yang itu lagi. Apakah ini mungkin karena ada perasaan jenuh mas ? Terus terang mas saya merasakan sangat luar biasanya dengan keadaan yang pernah saya dapatkan itu dan saya ingin mengembalikan semua itu seperti yang pernah saya alami sekitar 19 tahun yang lalu yang begitu luar biasa sekali.

Memulainya ini mungkin Mas Leo perlu tahu bahwa saya memulai meditasi ini saya diajarkan oleh seorang guru hanya dimohonkan hanya satu kali di hadapan padmasana di sebuah pura dan selanjutnya mereka tidak pernah menuntun saya lagi.

Curhat ini karena sebuah kerinduan yang semakin mendalam sekali untuk bisa lagi terulang kembali dengan masa lalu. Dan jika Mas Leo berkenan, saya mohon petunjuk bagaimana sebaiknya dengan harapan saya ini.

J = Terima kasih atas curhatnya. Saya juga mengalami berbagai hal yg luar biasa bertahun-tahun lalu ketika saya memulai praktek meditasi. Tetapi semuanya itu tidak muncul lagi sekarang. Sekarang semuanya terasa biasa-biasa saja. Ini bukan soal jenuh atau tidak tetapi soal pola pengalaman dalam praktek meditasi. Ketika kita mulai memang akan ada segala macam sensasi yg menurut kita sangat menggembirakan, luar biasa, dsb. Tetapi lama kelamaan segala sensasi itu akan lenyap. Kita tidak akan mengalaminya lagi. Tetapi apakah tingkat kita turun secara spiritual ? Tentu saja tidak.

Ketika kita semakin dewasa secara spiritual, segala macam sensasi itu tidak akan muncul lagi. Kita akan meditasi karena kita mau meditasi, dan bukan untuk merasakan segala macam sensasi itu. Kita juga tidak akan kaget lagi ketika ada kejadian ini atau itu, kita akan jalan biasa-biasa saja. Namanya jalan tengah, tidak ke kiri dan tidak ke kanan. Can you follow me ?

+++

## **2. Buka Tutup Mata Ketiga**

T = Salam kenal Mas Leo,

Nama saya W. Beberapa waktu yang lalu, saya telah mulai mengikuti beberapa tulisan Mas Leo. Ada beberapa pertanyaan yang masih menggantung, yang berkaitan dengan mata ketiga.

Apakah memang semudah itu saja untuk membuka/aktifkan mata ketiga ? (hanya berdoa Bapa Kami, dst. kemudian memohon untuk dibuka) ?

J = Ya, memang semudah itu.

T = Kalau mata ketiga telah aktif, apakah bisa tertutup/ditutup kembali (di-nonaktifkan lagi) ?

J = Bisa aja kalo mau.

T = Dampak aktifnya mata ketiga ini, apakah cenderung positif atau negatif, bagi yang bersangkutan ?

J = Yg bersangkutan sendiri yg harus menilai dan bukan saya.

T = Sebenarnya yang berperan di sini kelenjar pituitary atau kelenjar pineal ?

J = Mungkin keduanya karena letaknya berdekatan sekali di batok kepala kita.

T = Kalo boleh Mas Leo terawangin, mata ketiga saya ini sudah aktif atau belum ? (kalo Mas Leo berkenan).

J = Sudah.

Semua orang lahir dengan mata ketiga yg terbuka lebar dan tidak pernah menutup. Segala doa minta dibukakan mata ketiga cuma akal-akalan saya saja. Sebenarnya yg namanya mata ketiga selalu terbuka dan tidak pernah tertutup.

Anda sadar bahwa anda sadar bukan? Dan itulah mata ketiga anda, kesadaran anda. Dan bukan untuk lihat hantu. Kalau ingin lihat hantu caranya cukup dengan tidak tidur selama tiga hari dan tiga malam. Saya jamin anda akan lihat hantu.

+++

### **3. Tentang Energi Mata Ketiga**

T = Tentang energi mata ketiga, saya sebelumnya sudah baca bukunya Mas Leo yg berjudul “Membuka Mata Ketiga”. Jadi... ooo itu yang Mas Leo maksud sengkrag- sengkring? Saya merasakannya di kepala tepatnya di ubun-ubun, lalu di antara kedua alis terasa kencang dan sengkrag-sengkring itu turun dari kepala ke bawah ke tubuh...

J = Ya, itulah energi mata ketiga.

T = Terima kasih Mas Leo. Mohon bimbingan selanjutnya... saya hanya ingin belajar untuk memperbaiki kehidupan saya di masa yang akan datang, karena saya percaya apa yang saya hadapi di kehidupan saya sekarang ini adalah buah dari kehidupan saya sebelumnya dan untuk mendapatkan yang lebih baik di kehidupan yang akan datang saya harus mempelajari diri di kehidupan ini, saya tidak ingin hanya berputar pada soal-soal ujian yang sama di setiap kehidupan saya, karena untuk memutus rantai reinkarnasi di kehidupan saya sekarang ini rasanya tidak mungkin saya bisa, saya merasa perkembangan pembelajaran saya sangat lambat, mungkin karena di kehidupan sebelumnya saya tidak pernah mempelajari diri, banyak

berbuat dosa, dan di kehidupan sekarang juga banyak dosa mas hehehe... dan mungkin banyak lagi sebab lain?

J = Kalau anda memakai pengertian reinkarnasi, ya seperti itulah. Reinkarnasi itu konsep untuk mengatur hidup manusia agar tertib mengikuti ajaran agama. Dalam hal ini agama Hindu, Buddha, dsb... Kalau hidupnya tertib ber-bhakti dan mempraktekkan dharma, maka nanti akan masuk Nirvana dan tidak lahir kembali ke dunia. Dunia ini samsara. Samsara itu sengsara dalam bahasa Indonesia. Walaupun kaya raya, tetap saja dibilang menjalani samsara karena bukti tak terbantahkan memperlihatkan bahwa manusianya masih ada di dunia fisik ini. Kita semuanya samsara/ sengsara karena masih balik lagi ke sini, ke dimensi ruang dan waktu. Kalau kita sudah sempurna, maka kita tidak akan balik lagi. Kita akan moksa. Moksa adalah masuk ke keabadian. Bisa disebut nothingness juga. Nibbana. So, segalanya konsep saja. Reinkarnasi itu konsep. Kalau anda merepotkan diri dengan konsep-konsep itu, akibatnya anda akan parno sendiri.

T = Mohon penjelasannya untuk meditasi dengan mantra Gayatri apakah diucapkan dengan mulut ataukah cukup dalam hati saja?

J = Bisa diucapkan dengan mulut, bisa juga di dalam hati saja. Saya sendiri tidak pernah mengucapkan mantra Gayatri dengan mulut karena orang bisa kaget. Mereka bisa mengira saya kesurupan arwah dari India kuno. Karena saya orangnya cukup considerate of other people, akhirnya saya memakai mantra itu di dalam hati saja. Sama saja.

T = Untuk memusatkan pikiran di mata ketiga apakah kita perlu visualisasi?

J = Kalau anda berbakat visualisasi, maka anda bisa juga pakai bakat anda. Kalau tidak berbakat, ya tidak usah. Tidak semua orang berbakat untuk visualisasi. Daripada mau visualisasi gunung jadinya korek api mendingan biasa saja, tidak usah pakai visualisasi.

+++

#### **4. Centered and Spontaneous**

T = Selamat pagi Mas Leo, salam bahagia selalu,

Saya mau memberi contoh kepada teman saya perbedaan antara kesadaran dan pemikiran kepada teman saya... dan saya memberikan contoh antara telur dan ayam, apa yang lahir duluan. Dan dia berpikir lama dan akhirnya frustrasi dan itulah pikiran kita. Kita akan tidak bahagia jika kita dipengaruhi oleh pikiran kita, namun jika kita mau sadar bahwa itu hanya merupakan pikiran kita dan bukan kesadaran kita, maka kita saat itu juga bisa keluar dari stres itu. Dan dia langsung percaya dengan teori tersebut.

J = Good, then?

T = Yang dia mau tanyakan adalah bagaimana cara yang mudah untuk membedakan pada waktu dia sadar atau berpikir atau berperasaan?

J = Yg namanya kesadaran itu cuma sadar thok. Sadar bahwa kita sadar. Kita tidak berpikir apapun, kita cuma sadar. Kalau sudah memberikan label terhadap benda atau peristiwa, maka artinya kita sudah berpikir. Kita berpikir ketika kita tahu ada orang yg kita sukai. Kenapa kita suka dia? Karena saya membandingkan orang itu dengan diri saya. Diri saya adalah konsep diri tentang saya, dan itulah ego. Ada

ego yg menempatkan dirinya diantara obyek-obyek lain. Ada ego yg menempatkan diri dengan sesuatu yg disebutnya Tuhan sehingga si ego akan mulai berpikir.

Berpikir tentang bagaimana caranya supaya setelah mati masuk Sorga. Bagaimana supaya merasa bahagia di dunia ini. Bagaimana supaya tidak kena sial. Bagaimana supaya tenteram dan bahagia. Ini semuanya pemikiran karena ada konsep diri atau ego. Sedangkan yg namanya kesadaran adalah di luar pikiran. Kita tidak berpikir. Kita cuma sadar bahwa kita sadar. Sadar thok. Pikiran dilahirkan oleh kesadaran, and not vice versa... Tanpa ada kesadaran, maka kita tidak bisa berpikir. Tetapi kita bisa sadar tanpa berpikir. Sadar karena memang sadar. Bisa juga disebut keadaan samadhi.

Perasaan muncul kalau kita menempatkan diri kita sebagai obyek dari apa yg ada di luar diri kita. Ada inside dan outside. Ada ego atau konsep diri kita yg bisa merasakan emosi-emosi: senang, sedih, bosan, dsb... Sedangkan yg namanya kesadaran tidak merasakan emosi apapun. Sadar karena memang sadar. Tidak bahagia, tidak sedih, tidak bosan. Cuma sadar thok.

T = Yang kedua dan yang sangat penting adalah bagaimana cara yang efektif untuk bisa selalu di titik tengah, di titik kesadaran kita?

J = Konsen saja di pusat kesadaran kita, di cakra mata ketiga. Ini pusat kesadaran yg kita dapatkan ketika meditasi, ketika kita sadar bahwa kita sadar, frekwensi samadhi. Kalau kita terpusat di titik ini, maka apapun yg kita lakukan secara fisik akan berjalan apa adanya saja. Bisa menulis tanpa berpikir, bisa berbicara tanpa berpikir. Kalau kita tidak berpikir artinya kita spontan. Spontanitas adalah suatu ciri spiritualitas yg dewasa. Karena kita spontan kita tidak akan risau apapun yg orang lain akan pikirkan. Orang lain mau bilang kita benar ataupun salah merupakan urusan orangnya sendiri, yg penting kita apa adanya saja, spontan.

Spontanitas dan terpusat di kesadaran. Saya rasa cuma dua hal itu saja yg penting tanpa perlu menambahkan segala macam kata-kata mutiara seperti ikhlas pasrah, takwa, dsb... Konsep-konsep dari agama itu cuma akan membuat kita menjadi seperti orang yg berkejaran dengan diri kita sendiri (ego kita). Seolah ada yg mau direbut, dan kitalah yg harus merebutnya. Padahal tidak ada sesuatupun yg perlu direbut. Kita cuma perlu menjalani saja, dengan spontan dan terpusat.

Centered and spontaneous.

+++

## **5. Saya Pakai Mata Ketiga**

T = Dear Bli Leo,

Saya Nyoman di Denpasar (udah jelas kalee ya...^\_^). Saya sangat senang pertama kali menemukan tulisan-tulisan Bli Leo, seperti I found precious things that I've been looking for. Very grateful for that.

J = Hmmm...

T = Kalau tidak terlalu mengganggu dan Bli Leo ada waktu, mohon kiranya dapat memberikan petunjuk tentang berapa hal yang pernah saya alami.

J = What's that?

T = Pada suatu saat sehabis sembahyang, saya duduk mencoba mencari tahu tentang diri dan merasa (tidak tahu apakah itu hanya halusinasi belaka) ada seperti penampakan Achintya / Hyang Tunggal, sangat tinggi tapi terlihat dan seolah-olah memancarkan berbagai macam sinar ke arah saya.

J = Artinya sudah jelas, bahwa Achintya merupakan sumber dari kesadaran kita. Kita sadar bahwa kita sadar, dan kita sadar bahwa ada sesuatu di "atas" sana. Sinarnya bermacam-macam dan tidak putih saja seperti apa yg dipercayai oleh banyak orang, yg juga tidak salah. Putih itu isinya bermacam-ragam sinar, mejikuhibiniu. Kalau diuraikan jadilah segala macam warna pelangi.

Pelangi pelangi, alangkah indahmu, merah kuning hijau, di langit yg biru... Dan kita cuma melihat saja bukan? Kita cuma melihat pelangi itu. Kita cuma melihat ada Achintya yg secara teoritis tidak bisa diuraikan. Kita cuma tahu bahwa ada Achintya, ada Sanghyang Tunggal. Kita cuma tahu thok.

Achintya adalah simbol dari kesadaran yg ada di diri kita yg cuma tahu bahwa kita sadar. Sadar thok. Dari mana asalnya kita tidak tahu, dan mau ke mana setelah ini kita juga tidak tahu. Yg kita tahu adalah kita sadar bahwa kita sadar. Achintya adalah simbol dari kesadaran kita yg, katakanlah, memang selalu ada. Tidak diciptakan dan tidak bisa musnah. Then?

T = Pada kesempatan lain (dalam posisi duduk juga), ada seperti orang yang memakai pakaian seperti layaknya tokoh Rama dalam sendratari Ramayana, memegang tangan saya dan saya pun ikut terbang ke arah Timur Laut, melewati Pura Besakih dan turun di bawah kaki Gunung Agung. Di sana ada sebuah goa dan mulut goa tersebut sangat kecil dan saya ragu ketika tangan saya ditarik untuk masuk ke dalam goa.

J = Ok, then?

T = Semakin masuk ke dalam, goa tersebut semakin besar dan di sana terdapat sebuah batu yang besar dan di atas batu tersebut duduk bersila seorang laki-laki tua, rambut semua putih dan jenggot putih panjang. Orang tua tersebut menatap saya... tersenyum dan mengangkat tangan kanannya (telapak tangannya menghadap ke saya).

J = Ok, then?

T = Tidak ada percakapan dan setelah itu tangan saya diambil oleh tokoh seperti Rama tsb dan kembali terbang ke rumah. Setelah itu saya sadar dan membuka mata masih duduk bersila di depan Padma (Pura) yang ada di rumah. Saya bertanya-tanya dalam hati: Tadi itu apa yah?

J = Rama adalah simbol dari manusia biasa seperti kita. Seorang pria yg berpegang kepada "moral" (dalam tanda kutip). Moral yg dipegang selalu berpatokan kepada benar dan salah. Jahat dan baik... Anda ditarik oleh Rama yg sebenarnya juga simbol dari diri anda sendiri. Lalu anda di bawa ke kaki Gunung Agung untuk bertemu dengan seorang pertapa. Pertapa itu ternyata tidak berada di Pura Besakih yg merupakan simbol dari "moralitas", melainkan di sebelah bawahnya lagi, di kaki Gunung Agung. Dan tempat tinggalnya di dalam goa yg mula-mula sempit dan lama-kelamaan semakin membesar.

Bisa juga dikatakan bahwa anda dituntun oleh Rama untuk masuk ke dalam naluri anda sendiri. Naluri adalah cakra tubuh bagian bawah. Tempatnya terasa tidak senonoh, tidak segemerlap Pura Besakih yg ada di bagian atasnya. Tetapi naluri tetap merupakan bagian dari diri kita selama kita masih menjadi manusia hidup. Dan pertapa itu memperlihatkan tangan kanannya kepada anda, seolah-olah mengatakan: Jangan takut.

Janganlah takut untuk menggunakan naluri yg ada di diri anda. Melalui hati nurani anda, dan melewati segala macam ritual dan tradisi formal, anda akan bisa berkenalan juga dengan naluri anda. Dan tidak perlu ada yg ditakuti di sana. Simbolnya adalah pertapa tua itu, yg sebenarnya memiliki kemampuan supranatural, tetapi tidak menggunakannya karena anda sendiri sudah "tahu".

Menurut saya, anda secara intuitif sudah tahu apa arti dari penglihatan itu. Sri Rama itu adalah simbol dari diri anda, seorang manusia biasa yg bermain dengan berbagai akidah agama dan kemasyarakatan, berpegang pada benar dan salah. Tetapi akhirnya Sri Rama di dalam diri andapun mengakui bahwa ada yg masih kurang, yaitu naluri. Dan naluri itu adanya di tempat sepi. Masuknya sempit, tetapi makin lama makin lega.

Dengan kata lain, anda ditunjukkan untuk kultivasi naluri itu. Bisa menggunakan teknik kundalini, bisa menggunakan teknik apa saja. Yg jelas, tidak ada hal pembenaran ataupun penyalahan di sana. Tidak ada jahat baik. Tidak ada benar salah. Yg ada cuma menjadi diri sendiri saja, seperti pertapa itu, yg juga simbol dari diri anda sendiri saja.

T = Pernah juga dalam satu kesempatan saya duduk di sebelah tempat tidur dengan sebatang dupa harum (buat aroma therapy kali yah.....) dan merasa seolah-olah ada Dewi Saraswati berdiri di depan saya, dan salah satu tangannya yang memegang lontar diarahkan di atas kepala (ubun-ubun) saya, dan tidak lama kemudian menghilang. Apakah saya berhalusinasi Bli Leo?

J = Saya menyebutnya bukan halusinasi melainkan penglihatan. Penglihatan munculnya seperti itu, sekejap saja dan langsung hilang lagi. Penglihatan munculnya selalu spontan, dan ada artinya juga, arti simbolik. Penglihatan yg muncul adalah simbol, dan artinya kita peroleh dari pengertian yg sudah ada di diri kita.

Bertahun-tahun yg lalu Dewa Ganesha muncul di hadapan saya agak ke sebelah kiri. Ternyata warnanya putih. Dia diam saja. Beberapa minggu setelah itu muncul seorang Sufi di hadapan saya, agak ke sebelah kanan. Akhirnya saya interpretasikan bahwa pengetahuan atau hikmah dari Ganesha harus diimbangi oleh hal yg sama dari khazanah Sufi. Penyeimbang Hinduisme itu Islam. Dan penyeimbang Islam itu Hinduisme. Kalau tidak diseimbangkan maka akan timpang. Pincang dan akhirnya menjadi laknat.

Dewi Saraswati yg muncul di hadapan anda adalah simbol dari diri anda sendiri yg memiliki pengetahuan. Segala pengetahuan itu sudah ada di anda, dan anda tinggal menggunakannya saja. Menurut saya, itu arti dari penampakan Saraswati di hadapan anda. Apakah anda mau menggunakan pengetahuan anda adalah soal lain, tentu saja. Anda harus memutuskannya sendiri, mau menggunakannya atau tidak. Mau membagikannya kepada orang lain atau tidak.

T = Bli, saya sangat tertarik dengan apa yang anda sebut 'Higher Self' dan ingin sekali mancapai hal itu. Bisa nggak ya Bli Leo? How?

J = Higher Self adalah kesadaran tinggi di diri kita, dan munculnya selalu dalam bentuk simbol-simbol. Anda telah melihat berbagai simbol dari higher self anda sendiri. Achintya yg anda lihat itu higher self anda. Rama dan pertapa tua itu higher selves anda juga. Saraswati juga higher self anda. Kita tidak mencapai higher self, tetapi kita "melihat" higher self. Melihatnya dalam bentuk simbol-simbol... Yg bisa kita rasakan hanyalah kesadaran kita thok ketika kita sadar bahwa kita sadar. Yg kosong itu. Yg tidak ada apa-apa. Pure consciousness. Dari pure consciousness itu muncullah berbagai macam simbol yg bisa kita sebut sebagai higher self. Simbol saja.

T = Saya sekarang belajar melakukan meditasi cakra Ajna (Mata Ketiga) dengan Gayatri setelah membaca tulisan Bli. Baiknya (kalo Bli recommend) berapa kali itu dilakukan dalam sehari dan berapa lama.

J = Meditasi di cakra Mata Ketiga bisa dilakukan sehari dua kali, setiap pagi dan malam, 30 menit setiap kali. Aum bhur bhuvah svaha, blah blah blah... aum...

T = Dan yang terakhir, kalau memang boleh, mohon Bli Leo bantu agar Mata Ketiga saya bisa dibuka.

J = Gak boleh, your Mata Ketiga is already terbuka, sudah bisa melihat segala macam penampakan. Yg anda perlu lakukan sekarang cuma bicara saja. Kalau ada yg bertanya kepada anda, anda tidak perlu berpikir, tetapi langsung bicara saja. Apa yg masuk ke dalam pikiran anda, anda ucapkan saja. Namanya intuisi, dan datangnya dari batin atau mata ketiga itu.

Mata ketiga berbeda-beda manifestasinya, tergantung bakat orangnya. Menurut saya, anda itu elemennya udara, dan bakatnya adalah melakukan sintesa berbagai pengertian. Belum tentu anda bisa melihat energi, tetapi terkadang anda memperoleh penglihatan, dan lebih sering lagi memperoleh petunjuk di dalam mimpi. Bisa saja penglihatan itu suatu saat akan habis tetapi anda akan jalan terus saja. Saya sendiri sudah tidak lagi memperoleh penglihatan sekarang. Yg saya peroleh simbol-simbol di dalam mimpi.

+++

## **6. Saya Sudah Bisa Meditasi**

T = Mas Leo,

Beberapa hari ini, saya sudah mencari-cari terus, bagaimana cara bermeditasi. Termasuk pula mencoba dari saran-saran sampean tentang bermeditasi yang kata sampean gampang itu.

J = Memang gampang.

T = Tapi, sampe sekarang, saya merasa masih belum bisa bermeditasi.

J = Itu kan perasaan anda saja. Kalau anda bisa lulus dari perguruan tinggi, artinya anda sudah bisa melewati cakra mahkota. Anda sudah pernah memakai toga kebesaran ketika diwisuda, bukan? Lengkap dengan topinya which is the symbol of cakra mahkota?

Dan waktu diwisuda anda diam saja. Diam dan terharu. Itu apaan kalo bukan meditasi?

T = Berbagai macam cara saya lakukan. Mau merem, setengah merem, ngasih stimulasi ke tubuh dengan cara ngomong ke anggota tubuh, dll.

J = Udah pernah coba tanpa cara belum? Tanpa cara seperti ketika anda diam saja ketika mengikut acara wisuda? Ketika lagu almamater dinyanyikan?

T = Saya juga berkonsentrasi dengan cakra mata ketiga, dengan fokus di titik tengah antara alis, yang ada malah pusing.

J = Karena anda konsentrasi full maka anda merasa pusing. Harusnya "konsentrasi" (dalam tanda kutip). Konsen yg bukan konsen. Konsen tanpa trasi.

T = Kayaknya tiap konsentrasi ke cakra mata ketiga itu, kepala jadi makin berat, jadinya gak kuat, berhenti dech.

J = Next time gak usah pake trasi, konsen aja. Konsen yg bukan konsen. Fokus yg bukan fokus. Lihat saja satu titik di antara kedua alis mata, dan rasakan getarannya. Getaran itu frekwensi, rasanya kliyer kliyer, antara bergetar dan tidak, serrr serrr serrr... stop. Terus mulai lagi, serrr serrr serrr... stop. Begitu berulang kali sampai anda tidak peduli lagi. Mau bergetar kek, mau gak bergetar kek, I don't care gitu lho.

T = Minta tolong dong sampean lihatin kenapa saya kog belum bisa bermeditasi?

J = Karena anda masih ingin bisa. Kalau anda masih bilang bahwa anda ingin bisa, maka sampai kapanpun anda tidak akan bisa. Anda cuma akan sampai di tahap ingin bisa... Pada pihak lain, kalau anda katakan bahwa anda sudah bisa meditasi, maka anda akan sudah bisa. Meditasi artinya fokus dan non fokus sekaligus. Konsen tanpa trasi. Menikmati rasa kentar kientir sampe bosan sendiri dan tidak peduli lagi akan segalanya.

T = Saya merasa membutuhkan meditasi untuk hidup saya.

J = Menurut saya, anda sudah bisa meditasi sejak anda lahir. Ketika anda diam saja, anda meditasi. Dan itu sudah anda lakukan dengan fasih sejak anda lahir ke bumi.

+++

## **7. Tentang Meditasi Jawa**

T = Mas Leo, mengenai metode meditasi mungkin Mas Leo sudah tahu semuanya?

J = Tidak semuanya saya tahu. Meditasi jenisnya tidak terhitung, setiap orang bisa menciptakan dan mempraktekkan jenis meditasinya sendiri.

T = Maaf pernah mencoba metode meditasi Jawa belum ya, di mana segala keterbatasan kita dibawa untuk manunggal bulat, menjajagi segala alam dengan kesadaran yang utuh, menelusur asal muasal kehidupan dan kembalinya sang hidup? Mungkin nanti pengalaman kita akan sama setelah dialamkan.

J = Saya belum pernah mendengar ada yg namanya metode meditasi Jawa. Silahkan di-sharing, seperti apa metodenya?

T = Yup, seneng sekali bisa berbagi. Secara historis Jawa pada awal mula kaya akan pemahaman spiritual, mulai animisme dinamisme, dll. Pada prinsipnya manusia Jawa selalu mencari the Highers, sesuatu kekuatan di atas manusia, sehingga akhirnya konsep ke-Tuhanan dicapai dengan mati raga.

J = Ok.

T = Dalam berproses akhirnya disimpulkan ada kekuatatan super di atas kemampuan manusia yang merupakan sumber dari sang hidup (generator dari bola-bola lampu yang berpijar). Untuk mencapainya banyak sekali metodenya, dan dalam berproses ke sana manusia Jawa juga hidup di ranah manusiawi

yang keras, sehingga akhirnya ditemukan berbagai ilmu kanuragan (ilmu kesaktian, penerawangan, ramalan atau ilmu hitung asronomi, dan spiritual healing).

J = Ok.

T = Pada prinsipnya itu ada karena mereka berinteraksi dengan lingkungan dan harus adaptasi dengan kerasnya hidup.

J = Ok.

T = Akhirnya setelah menemukan semuanya rupanya sang hidup (Aku) belum puas karena ada satu missing link yang belum terjawab, yaitu besok ketika tiba waktu Ku, bagaimana sang Aku harus mengembalikan Sang hidup? ... That's the starting point how meditasi Jawa menemukan bentuknya yang lugas. Itu prinsip dasar yang harus ada mas.

J = Ok.

T = Orang Jawa tidak mengenal kelenjar pineal, cakra mahkota, dll hingga kundalini. Mereka cuma mengenal rasa, angan-angan, dan sih (kasih/hati terdalam atau stroom yang ada dalam bola lampu yang sama dengan stroomnya generator).

J = Ok.

T = Dan satu lagi... Generator yang menghidupi alam semesta dan yang merencanakan sel DNA manusia hingga amuba, menjaga matahari tetap bersinar, dan pergantian siang malam hingga menjaga sistem makro seluruh planet di semesta raya tidak bertubrukan satu sama lain.

J = Ok.

T = Dalam meditasi Jawa, meski kita sudah pintar, kita mesti tidak menggunakan nalar dan otak kita, berhentilah berfikir sejenak, lepaskan semua konsep sehingga kita bebas merdeka... bodo, goblok, diam, gak usah berteori... just diam lihat diri kita dengan rasa dari ujung rambut hingga ujung kaki... (who am I?)...

J = Ok.

T = Pelan pelan kita buka tempurung yang melingkupi kita, just for a moment aja (dirasakan saja) The Power of Universe... kita simak dan rasakan interaksi kita dengan semesta, siapa tahu kita ketemu dengan yang membuatnya (seandainya ada.. he..he..he)... just flow jangan dipaksa.

J = Ok.

T = Dalam melihat diri kita mesti jujur, gak ada yang ditutup-tutupi... apa adanya, telanjang, polos, bugil.. trus sudah bulat dalam melihat diri, dan berhenti berfikir... (tubuh) yang diwakili rasa dan angan-angan dibulatkan untuk mencapai kebulatan iman diajak menyembah sang sumber hidup dengan ikhlas. Dalam tahap ini semua cakra akan aktif, seluruh ... getaran alam akan masuk dalam fisik dan berbaur menjadi kekuatan yang tidak terkirakan (aktifnya cakra mahkota). Kita mesti sadar lo ya... jangan trance.

J = Ok.

T = Begitu geter itu dilewati dan kita masuk dalam suasana tenang... saat itulah petualangan dimulai... Sang Budhi akan menjemput kita melalui alam-alam, cluster-cluster, yang kita belum kenal hingga kalau diberi rahmat kita masuk ke dalam suasana asal muasal kehidupan... Almighty... God Spot, atau apalah namanya.

J = Ok.

T = Jangan heran di sana nanti karisma kita gak ada artinya... Yang ada cuma karakter kita, dan the goals hidup kita akan terproses. Who knows (tiap orang akan terproses sesuai tugasnya masing-masing), itupun kalau diijinkan

J = Ok. Memang seperti itulah. Itulah meditasi saya juga, apa adanya saja, walaupun saya tidak bilang itu meditasi Jawa.

+++

## **8. Saya Dicky dari Yogyakarta**

T = Leo, ini saya Dicky yang dari Jogjakarta.

J = Hallo Dicky!

T = Saya mau sharing tentang pengalaman meditasi saya.

J = Boleh aja, gimana?

T = Sekitar 6 hari yang lalu saya melakukan meditasi (saya lakukan setelah pukul 22:00 wib.) Hari pertama saya meditasi dengan niat terhubung dengan kekuatan ILLAHI, di tengah meditasi saya mulai merasakan badan saya terasa sangat ringan sekali, pikiran tiba-tiba plong, lega dan seolah segala beban hidup hilang tiba tiba.

J = That's good, then?

T = Pelahan tapi pasti saya melihat seongkah cahaya bulat kecil namun pelahan cahaya itu semakin mendekat ke arah saya, semakin jelas semakin membesar dan cahaya itu berwarna putih tapi saya bingung menyebutnya, karna yang saya lihat warnanya putih bening tapi sangat berkilau seperti kristal semakin lama semakin dekat dan semakin besar dan semakin jelas pula bahwa ada warna keungu-unguan melingkari cahaya putih itu, terus cahaya itu masuk ke kepala saya bahkan sangat terasa badan saya seperti dihempas sebuah kekuatan atau apa yang jelas badan saya terasa terhempas, selang berapa detik dari itu muncul lagi cahaya warna yang sama mendekat ke arah saya lagi dan akhirnya cahaya itu masuk ke dada saya, pada saat itu saya hanya bisa pasrah.

J = Arrgh.. (pasrah)

T = Selanjutnya setelah saya selingi satu hari dari meditasi hari pertama tersebut sayapun meditasi kembali dengan niat yang sama, kembali sensasi aneh saya rasakan, yakni, saya merasa badan saya berputar-putar kencang sekali, saya berusaha mengendalikan putaran badan saya dengan pikiran saya tapi itu tidak berhasil dan kembali saya hanya bisa pasrah dan tiba tiba saya merasakan ada sebuah energi yang berputar di sekitar kepala dan leher saya.

J = Then?

T = Kepala saya tiba tiba terasa seolah didongakkan menengadah ke atas dan saya rasakan ada sesuatu yang melingkar (terpasang) di leher dan kepala saya, saya hanya bisa berzikir saat itu dan pasrah atas apa yang sedang terjadi.

J = Arrgh.. (pasrah)

T = Kemudian kembali sensasi plong, damai, tenang, saya rasakan saat itu dan sesudahnya saya meditasi.

J = That's good.

T = Demikian pengalaman meditasi saya yang jujur selama ini belum pernah saya merasakannya, sekiranya Leo bisa memberikan wawasan tentang ini dan bila memang apa yang saya alami adalah benar dan bukan merupakan ilusi saya semata.

J = Itu benar, tetapi benarnya secara subyektif. Orang lain tidak bisa merasakan apa yg anda rasakan, dan kalau diceritakan kepada mereka, bisa saja mereka sebut sebagai halusinasi. Halusinasi artinya kita sendirilah yg merasakannya. Kita mengalaminya secara real, nyata dan tidak dibuat-buat. Tetapi apa yg kita rasakan hanyalah ada di dalam pikiran kita saja, sama sekali tidak ada benda fisik yg bergerak. Tidak ada UFO yg mendekat. Tidak ada cahaya datang dan masuk ke dalam kepala dan dada kita.

Tetapi anda merasakannya bukan? Dan rasa itu nyata bagi anda. Nyata, real, dan anda tahu bahwa artinya anda menyambung dengan alam semesta. Energi anda menyambung dengan energi yg ada di alam, di manusia sekitar anda. Itu maknanya, dan muncul secara simbolik dalam wujud cahaya terang yg anda lihat tatkala meditasi itu.

Tidak usah bingung, teruskan saja meditasinya. Kemungkinan besar segala sensasi itu akan berhenti dengan sendirinya ketika anda rutin meditasi terus. Biasanya sensasi aneh-aneh hanya ada pada awal ketika kita mulai rutin meditasi, dan setelah itu tidak akan ada apa-apa lagi.

+++

## **9. Mata Ketiga dan Perjalanan Spiritualku**

T = Mas Leo,

Banyak master reiki yg bilang mata ketiga hanya untuk orang yg telah siap. Makanya, banyak praktisi reiki yg sejak lahir mata ketiganya telah terbuka ditutup lagi oleh si master. Master reikiku yg terakhir juga pernah memarahi aku karena aku minta mata ketigaku dibukakan. Aku malah dikatain orang yg cari kesaktian. Padahal sejak aku kenal meditasi 6 tahun lalu sampe sekarang aku gak ada kesaktian apa-apa tuh. Kalaupun ada niat/harapan untuk memiliki kewaskitaan, itu kan manusiawi dan aku gak merasa itu salah. Lagian, aku ternyata gak menuruti keinginan untuk mendapatkan kewaskitaan tsb.

J = Ok, then?

T = Kata dia, aku sebenarnya berbakat dan condong ke mata ketiga, tapi karma negatif terlalu tebal menutup mata ketigaku. Dia justru menyarankan aku melatih kepekaan perasaan batin instead of

menerawang pake mata ketiga. Tapi, karena aku orang yg sangat logis, rasional dan tidak peka, aku susah melatih kepekaan batin. Cuman bikin frustrasi.

J = Kepekaan batin itu mata ketiga, dan jenisnya berbeda-beda. Orang yg elemen air akan bisa melihat macam-macam bahkan tanpa perlu latihan. Elemen air bisa melihat emosi orang seolah-olah memiliki bentuk. Orang yg elemen api tidak bisa melihat apapun, tetapi banyak memperoleh penglihatan di dalam mimpi. Orang yg elemen udara akan merasa memperoleh pengertian seperti kelebatan petir. Muncul begitu saja di dalam pikirannya. Tetapi orang yg elemen tanah tidak mengalami semua itu. Orang elemen tanah tahu-tahu sudah bisa segala sesuatu. Bisa menjalankan apa adanya saja tanpa memperoleh sensasi yg wah. Menurut saya anda ini terutama elemen tanah, orangnya slow but sure, dan pengertian yg muncul adalah pengertian akhir. Muncul dan bisa langsung dipakai.

Apanya lagi yg mau dibuka? Sampai kapanpun anda tidak bisa melihat setan karena anda bukan elemen air. Dan kemampuan melihat setan bukanlah pertanda orangnya waskita. Mereka yg sensitif sejak lahir malahan sudah bisa melihat setan tanpa perlu meditasi segala macam. Bakatnya memang melihat Setan, tetapi mungkin tidak berbakat untuk berpikir logis dan rasional seperti anda. Dan kemampuan seperti itu bukan berarti orangnya waskita. Paling jauh kita bisa bilang bahwa orangnya sensitif untuk merasakan melihat bentuk energi, walaupun bentuk itu tidak ada secara fisik.

T = Banyak master reiki jg bilang bahwa mata ketiga bisa terbuka selain orangnya siap secara mental, juga punya energi yg cukup besar. tapi Mas Leo tampaknya cuman meniatkan dan gak pake energi-energi segala?

J = Semuanya pake energi. Manusia itu sistem energi, bukan? Energi itu sudah ada, dan memang tinggal meniatkan saja. Kalau kita niat batin kita terbuka, maka terbukalah. Kalau kita tidak niat, maka tidak akan terbukalah. Ada juga orang yg berniat membuka batinnya, tetapi dia masih berpegang kepada belief systems yg dilandasi rasa takut. Kalau masih mau begitu maka mata ketiganya is mata ketiga yg tertutup kaca mata berwarna hitam. Kaca mata hitam itu sistem kepercayaan, biasanya berasal dari agama dan budaya masa lalu. Motivasinya adalah rasa takut. Takut masuk Neraka.

T = Mas Leo kan sering menganjurkan meditasi di God Spot/kelenjar pineal. Tapi aku masih mau meditasi vipassana MMD dulu.

J = No problem. Vipassana kan gaya bebas, fokus dan tidak fokus. Akhirnya orang akan menemukan titik yg paling pas buat dirinya. Bisa saja orang akan merasa nyaman untuk meditasi di cakra jantung, di cakra solar plexus atau bahkan langsung di cakra mata ketiga. Itu sah saja. Tetapi yg terdalam itu di cakra mata ketiga dan cepat atau lambat orang akan sampai ke sana juga. Caranya dengan fokus dan tidak fokus. Ada dan tidak ada. Kalau benar-benar fokus, maka cakra mata ketiga bisa menghasilkan energi yg luar biasa besar untuk membantu penyembuhan orang lain. Ini energi elemen udara, dikeluarkan melalui ucapan atau tulisan. Dalam tradisi Timur Tengah namanya bernubuah. Dalam tradisi Jawa disebut sabda pandito ratu. Dalam tradisi Tao dan Zen dikeluarkan dengan gaya ngeyel-ngeyel. It's about healing. Energi penyembuhan.

T = Menurut Mas Leo, apa peningkatan kesadaran atau kemajuan spiritual yg telah kualami sejak pertama kali kenal meditasi? Kok menurutku gak ada apa-apa ya. Bahkan dulu aku pernah merasa sangat down, jatuh, kecewa dan sangat sedih sekali karena aku merasa keburukan-keburukanku tetap ada dan kadang bahkan merajalela padahal aku rajin meditasi (termasuk latihan-latihan reiki). Keburukan yg paling utama adalah amarah tak jelas, dan kritik plus celaan terhadap segala sesuatu. Pikiran kritisku sangat kuat dan selalu menyalahkan segala sesuatu. Itu sebabnya, aku sempat berhenti meditasi. Kalaupun ada pemahaman-pemahaman spiritual yg terbuka, toleran yg kudapatkan, menurutku itu hasil pemikiran

intelektualku belaka yg kuperoleh melalui bacaan-bacaan seperti chatting dengan master reikiku yg dulu, buku-buku filsafat, artikel-artikel di internet, notes Mas Leo, dsb.

J = Yg anda alami itu suatu perjalanan spiritual yg cukup luar biasa. Setiap manusia yg, katakanlah tercerahkan, selalu harus melalui jalan seperti itu. Onak dan duri, dan bukan bed full of roses. Kalau jalan bersama Yesus kita tidak akan belajar apa-apa. Kita cuma akan bengong melihat Yesus main sulap. Tetapi kalau jalan bersama Setan, kita akan belajar banyak. Kita akan belajar menjadi Setan juga. Lalu kita akan mencoba menjadi Tuhan. Akhirnya kita sadar bahwa Setan dan Tuhan cuma ciptaan pikiran kita saja. Kita akan tahu bahwa segala macam ajaran itu merupakan konsep-konsep saja. Tidak ada yg salah dan benar, dan semuanya merupakan pilihan.

T = Menurut Mas Leo penyebab amarahku yg tak jelas itu apa? Si master reikiku yg terakhir itu bilang bahwa di masa lalu aku pernah jadi prajurit kerajaan, baru nikah belum sempat bersetubuh di malam pertama, eh dipanggil ke medan perang dan tewas terbunuh. Katanya, aku kesal dan marah, dan emosi negatif ini terbawa sampe sekarang.

J = Itu penjelasan berdasarkan belief system si master reiki. Seorang psikolog jelas akan memberikan penjelasan berbeda. Saya juga akan memberikan penjelasan berbeda. Saya akan bilang bahwa penyebab amarah anda adalah tidak nyambungnya teori dan praktek.

T = Aku juga sering merasakan kehampaan di dalam meditasi dan keadaan biasa. Aku pernah bilang itu ke master reikiku yg terakhir dan dia bilang bahwa aku punya harapan tersembunyi dan punya konsep sendiri tentang Tuhan. Lalu, aku balik bertanya, harapan apa? Konsep Tuhan yg bagaimana? Kalo punya harapan, kenapa aku tidak tau harapan itu apa? Kalo punya konsep Tuhan, kenapa aku tidak bisa menjabarkan konsep itu?

J = Apa harapan tersembunyi anda, dan apa konsep tersendiri anda tentang Tuhan tentu saja cuma diketahui oleh anda sendiri saja. Orang lain cuma bisa bilang anda punya itu. Dan itu bisa terasakan oleh setiap orang yg jeli, walaupun bukan seorang master reiki. Untuk melihat hal seperti itu tidak memerlukan reiki. Semua orang yg jeli bisa melihat kok.

T = Aku juga sering merasa tujuan hidupku tidak jelas. Ibaratnya, mati segan hidup tak mau. Aku pikir itu juga salah satu sebabnya aku dulu ikut hipnoterapi yg mahal itu. Cuman, ke si hipnoterapisnya aku bilang mau menyelesaikan skripsi karena aku anggap tujuan hidup itu terlalu besar dan skripsi yg selesai adalah tujuan yg realistis dan dekat. Kalo aku mengkhayalkan langit malam atau ruang angkasa, rasa hampa itu biasanya semakin kuat terasa.

J = Saya juga begitu. Dan menurut saya semua orang yg telah mencapai spiritualitas yg dewasa merasakan rasa hampa itu. Sidharta Gautama merasakan itu. Yesus merasakan itu.

T = Btw, tentang para master reiki, menurutku apa yg mereka ajarkan itu banyak omong kosong. Omong kosong yg paling utama adalah tentang unconditional love. Mereka mengajarkan teknik untuk kultivasi unconditional love, tapi pada kenyataannya tidak ada itu unconditional love. Itu cuman ada dalam latihan, dan oleh karena itu, khayalan belaka. Aslinya, mereka juga sewot kalo ada orang lain yg mengklaim energi reiki yg telah ia temukan. Mereka juga sering menganjurkan (sebagai penghalusan dari melarang macam para ulama itu) agar murid mereka tidak mempraktekkan latihan reiki aliran lain. Mereka juga bilang reiki mereka yg terbaik. Mereka juga sok jaim tidak mau ikut berdebat dalam milis-milis padahal melalui debat bisa ketahuan alur pemikiran mereka aslinya bagaimana. Master reiki itu sebenarnya beralih dari agama konvensional (agama di KTP) ke agama baru yaitu reiki mereka sendiri.

J = Menurut saya banyak orang juga sudah tahu itu.

T = Fyi, aku pernah ditendang dari milis reiki kundalini gara-gara aku bilang energi itu boleh diakses/di-attune siapa aja dan bukan hak eksklusif seorang master tertentu. Lalu, master reikiku yg terakhir, yg ngakunya merasakan getaran batin yg sangat kuat ketika pertama kali membaca emailku di milis reiki tao dan tergerak untuk membantuku, pada akhirnya menjauhi aku. Aku sempat nganggap dia guruku yg terakhir yg akan membawaku mencapai pencerahan sempurna karena dulu aku sering merasa sedang menantikan seseorang yg akan menunjukkan kebenaran dan membawaku menuju pemahaman total atas segala sesuatu, mulai dari pemahaman atas diri sendiri hingga rahasia penciptaan alam semesta.

J = Biarin aja dia pergi.

+++

## 10. Meditasi Tanpa Pesan Sponsor

T = Aku sempat baca komentar Mas Leo somewhere on facebook soal meditasi jantung kembar (if not mistaken) yg dikembangkan oleh Choa Kok Sui. Mas Leo bilang itu meditasi mata ketiga yg dipenuhi belief system.

J = Ya, benar. Meditasi jantung kembar seperti dipopulerkan oleh Choa Kok Sui sangat sarat dengan belief system. Kalau sudah bicara tentang memancarkan cinta kasih, maka itu sudah belief system. Dan itu bukanlah hal yg essensial. Kalau memang meditasi di cakra dua jantung akan bisa memancarkan cinta kasih, maka tanpa perlu dikhotbahkan tentang cinta kasih, maka otomatis manusianya akan penuh cinta kasih. Tetapi, kalau Choa Kok Sui wanti-wanit memesan orang untuk mengingat wejangannya, maka artinya ada sesuatu yg dipaksakan. Yg dipaksakan itu namanya belief system, sistem kepercayaan.

Termasuk dalam belief system itu adalah keharusan menjadi veggie, vegetarian yg tidak makan daging. Keharusan berhenti merokok. Keharusan ini dan itu. Ada haram dan halal. Itu belief system. Sistem kepercayaan. Sifat dari suatu sistem kepercayaan adalah pemaksaan. Ada yg dipaksakan harus dipercayai. Kalau tidak dipaksakan maka tidak bisa berjalan. Sedangkan kita di sini berbicara tentang meditasi.

Kalau benar meditasi akan membuat manusianya penuh cinta kasih kepada sesama, maka tanpa perlu pesan sponsor hal itu akan terjadi dengan sendirinya. Apabila meditasi menyebabkan manusianya semakin sadar bahwa vegetarian ternyata merupakan gaya hidup lebih sehat, maka manusianya akan mengurangi makan daging. Tetapi, kalau perlu pesan sponsor segala macam, maka itu namanya meditasi yg penuh dengan belief system.

T = Hmm, aku jadi ingat waktu belajar atman yoga dulu. Atman yoga itu pahe reiki tummo + kesadaran hati nurani. Soal anatomi hati nurani, sekarang aku pikir itu cuma konsep doang.

J = Hati nurani itu konsep doang.

So, hati nurani itu sifatnya selalu palsu. Hati nurani merupakan bentukan dari belief system atau sistem kepercayaan. Bisa berasal dari agama atau tradisi. Dan karenanya, kita tidak bisa lagi mengandalkan hati nurani yg selalu kedodoran itu.

T = Aku dulu ikut atman yoga sampe level 4. Di level 4 inilah kundaliniku dibangkitkan for the first time in my existence, walaupun kata seorang teman yg lain, sushumnaku yg dibukakan oleh si master pengajar atman yoga gak mulus jalurnya. You know what, sehari setelah pembangkitan kundaliniku itu, aku

merasakan sakit di perut kanan bagian atas. Menurut terawangan teman, itu karena tubuh emosiku terguncang akibat proses pembersihan oleh kundalini. Dan teman ini membantu menstabilkan tubuh emosiku setelah aku sms asking for his help, dan ajaib, sakit tsb langsung hilang.

J = Ok, then?

T = Atman yoga itu latihannya begini: menyentuh tengah-tengah dada dengan jari kita sambil tersenyum santai, lepas dan pasrah ke tengah-tengah dada tsb. Kami dulu kalo lagi latihan itu, si master pembimbing pasti ribut macam tukang parkir. Dia akan teriak gini "ya, terus, terus, lepas, lepas, lebih lepas lagi, jangan dilawan, rasakannnn..., ikuti rasa damai itu, rasakan kasih itu, teruuuuuu, aaahhhh, lagiii...".

J = Itu merupakan metode pelepasan stress yg biasa saja. Bisa dijelaskan dari sudut pandang psikologi.

T = Banyak praktisi atman yoga yg tertawa lepas terbahak-bahak kayak orang gila, ada yg nangis, ada yg cuman senyum manis aja, dsb. Kalo aku sendiri pernah mengalami rasa sakit menusuk di dadaku, kadang nangis terharu, kadang tertawa lepas mengikuti perasaan bebas di hati, kadang cuman senyum simpul aja merasakan rasa ringan melayang dari hati. Aku juga udah sempat merasakan hatiku mengembang (sesuatu yg cukup mengejutkan bagiku mengingat aku ini kan gak peka merasakan perasaan-perasaan halus).

J = Itu metode biasa saja. Tanpa disebut sebagai atman yoga juga bisa. Lakukan saja sendiri. Lepaskan saja semua stress itu. Bahkan hal-hal beginian bisa dilakukan dalam menonton pertandingan sepak bola. Pertandingan sepak bola itu begitu therapeutik manfaatnya karena para penonton bisa menjadi diri mereka sendiri saja dengan berteriak-teriak. Dan menghilangkan stress. Bisa menjerit, bisa tertawa, bisa menangis. Dan itu lebih jujur tanpa harus menyebutnya sebagai atman yoga.

T = Harus aku akui, latihan atman yoga memberikan kedamaian dan ketenangan yg luar biasa. Sehabis lokakarya level 3 & 4 secara berturut-turut selama 2 hari, aku sempat lho merasakan sangat damai dan tenang selama berhari-hari, kayak lagi hidup di Surga (macam dah pernah ke Surga aja ya). Pas latihan bersama juga gitu, terasa enak, tenang, dan damai.

Dulu aku sempat sangat rajin melakukan semua latihan atman yoga, hingga pada suatu titik ketika aku merasakan suatu luapan emosi yg datangnya dari tengah-tengah dada, rasanya sangat tidak enak, tidak nyaman, bikin blingsatan dan kalo aku teruskan latihannya, aku bisa kejang-kejang kayak kena epilepsi dan terkapar di lantai. Kalo gak salah, luapan emosi itu datangnya sekitar 3-4 tahun lalu dan hingga beberapa bulan lalu masih suka mampir tiap aku duduk meditasi. Itu sih salah satu faktor juga yg bikin aku berhenti meditasi, selain perasaan down/sedih yg kuceritakan sebelumnya.

J = Anda mau bertanya kenapa bisa timbul perasaan sedih itu secara tiba-tiba bukan? Jawabannya adalah repressi, penekanan ke dalam alam bawah sadar. Bukannya mengurai benang kusut belief system yg ada di diri peserta, para instruktur atman yoga itu dengan seenaknya mendorong orang untuk melepaskan stress secara fisik. Stress mereka tetap ada, dan cuma ditekan ke dalam alam bawah sadar. Juga sama saja seperti mereka yg gila bola dan ketagihan menjerit-jerit tiap kali nonton pertandingan sepak bola, stress tetap ada dan akan muncul tiba-tiba setiap saat.

T = Bulan November kemarin aku ikut retreat MMD (Meditasi Mengenal Diri), aku sempat khawatir juga sih, kalo luapan emosi itu datang, gimana? Aku malu dong entar diliatin orang kayak lagi kena epilepsi. Untungnya sekaligus anehnya, luapan emosi itu gak pernah datang lagi bahkan hingga sekarang. Apa vipassana itu telah membersihkan kotoran batin tsb? Entahlah.

J = Setahu saya MMD tidak mengajarkan belief system tertentu. Buat saya sendiri, saya akan keluarkan total segala macam simbol-simbol agama dari meditasi, dan dengan cara itu barulah benar-benar kita bisa

mengenal diri kita sendiri. Diri kita yg asli itu tidak pakai agama. Tidak pakai simbol keagamaan. Kalau kita keluarkan segala macam simbol, akhirnya kita akan memunculkan simbol diri kita sendiri. Kita tidak akan bilang ini Buddha dan itu bukan Buddha. Ini Islam dan itu bukan Islam. Ini Kristen dan itu kafir. Kita tidak akan begitu lagi, tetapi kita akan menjadi diri kita sendiri saja. Dengan simbol yg muncul spontan dari dalam kesadaran kita sendiri saja.

T = Kesanku selama belajar kesadaran hati nurani adalah bahwa di balik kedamaian, ketenangan, dan kelembutannya, the-so-called hati nurani itu otoriter, tunggal, tak terbantahkan, antara ya/tidak, dan harus diikuti. Bila tidak diikuti, hati nurani akan memberikan respon berupa perasaan tidak enak atau menciut. Kan kalo kita nanya ke hati nurani tentang suatu perkara, bila hati nurani setuju, maka sang hati nurani akan mengembang dan terasa ringan, damai, dan tenang. Cuman satu pantangannya, dilarang menggunakan hati nurani untuk hal-hal duniawi seperti memilih pilihan berganda saat ujian, menanya harga saham akan turun atau naik, dsb. Sang hati nurani tidak akan kasih respon, atau, walaupun merespon, seperti yg kubilang tadi, akan timbul rasa tidak enak atau menciut. Tapi, untuk memilih menu makanan, sang hati nurani boleh ditanyain. Caranya, kita baca menu makanan, trus rasakan respon hati nurani setiap kita melihat jenis makanan. Kalo aku sih ga bisa begituan. Kalo aku milih menu makanan, biasanya aku visualisasikan bentuk jadinya, dan kalo aku ngiler, berarti itu menu yg cocok.

J = Hati nurani itu sifatnya palsu, artifisial, buatan. Kita bilang baik dan tidak baik karena kita diajarkan untuk bilang baik dan tidak baik. Padahal secara azasi tidak ada yg baik, dan tidak ada yg tidak baik, semuanya merupakan pilihan.

T = Lalu, apakah the-so-called hati nurani itu ujungnya akan tembus ke mata ketiga juga?

J = Tentu saja tidak. Bagaimana mungkin hati nurani bisa tembus ke mata ketiga? Hati nurani itu produk akhir dari belief system, sistem kepercayaan berupa agama dan tradisi. Ujungnya bukan mata ketiga atau batin. Apakah anda masih belum tahu juga bahwa justru mata ketiga itulah yg akan bisa memunculkan pengertian spontan apa adanya saja yg akhirnya akan bisa menelanjangi segala macam belief system dan hati nurani palsu?

T = Hmm... tapi kenapa dia otoriter, tunggal, ya/tidak, dan tak terbantahkan? Apakah itu rembesan dari belief system sang grandmaster?

J = Hati nurani itu diciptakan orang-orang tua dan lingkungan kita ketika kita masih balita. Istilah psikologinya itu superego. Superego akan membuat kita merasa berdosa ketika kita makan berantakan. Superego akan bisa membuat kita bisa merasakan sakit fisik ketika kita makan berantakan, bahkan setelah orang tua yg mengajar kita untuk makan dengan rapih sudah tidak ada lagi. Figur pertama yg menempati bagian jiwa kita yg disebut superego itu adalah orang tua atau pengganti orang tua kita. Setelah kita lebih besar sedikit kita diajarkan bahwa ada Tuhan. Lalu sedikit demi sedikit figur orang tua di dalam benak kita digantikan dengan figur Tuhan. Padahal itu cuma akal-akalan saja yg dipraktekkan oleh orang tua kita yg bahkan mungkin tidak akan pernah sadar. Bergenerasi-generasi praktek mengajarkan agama dan tradisi diteruskan tanpa manusianya sadar bahwa itulah proses menciptakan "hati nurani" (dalam tanda kutip).

Hati nurani yg kita bicarakan selalu harus dimuat dalam tanda kutip karena segalanya itu palsu. Artifisial. Buatan belaka. Kita ini masih termasuk masyarakat terbelakang dibandingkan dengan masyarakat Eropa Barat dan Amerika Utara karena kita masih terpenjara oleh hati nurani palsu. Kita masih banyak berpegang pada keharaman yg palsu. Padahal tidak haram. Dan bisa dilakukan tanpa diri kita kehilangan suatu apapun. Tetapi kita anggap itu "haram" (dalam tanda kutip juga).

T = Aku jadi berangan-angan nih mau bikin sebuah filsafat yg menguraikan bagaimana suatu rejim kebenaran bisa tercipta di kalangan praktisi spiritual. Tentunya ini harus berbeda dari rejim kebenaran

dalam filsafatnya Michel Foucault.

J = Bikin saja, walaupun sudah cukup banyak juga yg mengulas bahwa hati nurani itu palsu, bentukan budaya. Saya dari dulu sudah bilang terus terang tentang hal itu.

Meditasi itu bisa dilakukan tanpa pesan sponsor, tanpa dibebani oleh belief system untuk memancarkan cinta kasih .

Anda sudah mengalaminya sendiri bukan? Anda stress karena trik dari yoga atman ternyata tidak bisa menghilangkan amarah anda. Amarah itu harus diuraikan dengan dialog. Dialog dengan diri sendiri, dialog dengan saya, dialog yg jujur dengan orang-orang yg mau jujur.

Solusinya cuma satu, yaitu jadilah diri sendiri. Kalau mau marah, ya marahlah. Kalau mau sedih, ya sedihlah. Tanpa perlu ada yg ditekan, tanpa perlu ada yg disembunyikan. Tanpa perlu ada yg disamarkan dengan alasan Tuhan, Alam Semesta, dll.

+++

## **11. Saya Basic-nya Latihan Silat dan Pernafasan**

T = Mas Leo, saya mau tanya sesuatu.

J = Boleh aja, silahkan.

T = Saya dulu basic-nya latihan silat dan pernafasan. Sebelumnya suka bela diri karate sampai sabuk hitam. Ada yang menarik di silat yaitu tenaga dalam. Saya ikut pernafasan Naga Jati, hingga akhirnya jadi jajaran pelatih di sana.

J = Ok, then?

T = Saya dilatih sistimatis pukulan dasar, pernafasan dada, pernafasan perut, pernafasan punggung, pernafasan leher, pernafasan kepala. Terus pernafasan dengan gerakan jurus yang intinya mengalirkan konsentrasi nafas dari dada, perut, punggung, leher, kepala dan kedua telapak tangan dengan gerakan menyatukan telapak tangan di depan ulu hati, diputar ke kiri mengelilingi jantung, naik ke atas hingga pertemuan alis. Tangan dibuka selebar pundak, turun ke bawah, disatukan lagi di depan pusar, didorong ke kanan dan ke kiri (semua dengan tahan nafas).

J = Ok, then?

T = Sampai ada latihan meditasi yang menggunakan gerakan posisi bersila. Gerakan I intinya tangan di depan dada berhadapan naik turun, tangan kanan ke atas, kiri ke bawah dua kali, terus dibuka ke kiri dan ke kanan, disatukan di depan wajah terus diraupkan. Gerakan yang II tangan di depan pusar menghadap ke atas, tangan direntang ke kiri dan ke kanan dua kali (seperti jurus bangau he..he..he). Terus disatukan di depan pusar, dibuka ke kiri dan ke kanan, naik ke atas, diturunkan terus diraupkan. Gerakan yang III telapak tangan berhadapan di depan ulu hati, dinaikkan hingga pertemuan alis, dibuka ke kiri dan ke kanan, disatukan dan diraupkan.

J = Ok, then?

T = Parahnya sampai sekarang saya tidak diberitahu untuk apa gerakan itu dilakukan ber jam-jam, dengan gerakan yang sangat halus seperti meditasi. Untuk apa ya?

J = Posisi tangan yg berganti-ganti itu namanya mudra. Ada puluhan posisi tangan atau mudra di dalam meditasi, dan gunanya untuk membuka cakra-cakra di tubuh. Ada cakra-cakra yg dibuka dan dibersihkan. Ada nama-namanya juga. Anda bisa search berbagai posisi mudra, dan setiap posisi memiliki arti tertentu. Ada arti filosofisnya juga yg saya rasa tidak terlalu penting karena itu bisa saja hasil akal-akalan. Yg jelas, berbagai gerakan tangan itu akan mengalirkan energi di tubuh kita. Energi fisik dihasilkan oleh gerakan fisik, dan energi prana dihasilkan oleh konsentrasi batin.

T = Hanya saja efeknya ada rasa: kadang dingin, kadang panas, kadang kayak stroom. Terus berubah-ubah, bahkan suatu saat seperti terbang di atas melihat pulau dari atas, beserta penunggu-penunggu, berikut pusaka yang ada dan berujud aneh-aneh.

J = Kalau yg rasanya seperti stroom itu jelas energi prana. Di Cina namanya chi. Dan di Jepang namanya ki. Makanya olah prana yg dari India disebut yoga, yg dari Cina disebut taichi, dan yg dari Jepang disebut reiki. Kalau sudah merasa seperti terbang dan melihat berbagai penampakan, maka kemungkinan anda sudah berada di frekwensi gelombang otak rendah. Mungkin di gelombang otak theta atau delta. Jadi anda seperti melihat alam mimpi, walaupun masih dalam posisi bersila.

T = Saya lahir bulan Agustus 1976, bintang Leo, shio Naga, elemen api (+), berarti gak bakat lihat demit, dls. Cuma bakat jadi sang pemimpi. Belajar lewat mimpi, kata Mas Leo.

J = Saya juga bintang Leo dan merasa tidak pernah lihat demit dalam keadaan melek. Pernah juga ada yg saya bilang demit, padahal bentuknya manusia, oalah... Saya banyak memperoleh penglihatan dalam mimpi, bentuknya simbol-simbol. Bisa merasa terbang-terbang juga. Seingat saya, pengalaman pertama terbang-terbang begitu waktu saya usia 18 tahun, masih SMA. Saya merasa terbang di alam yg sangat indah. Terus saya tersangkut di pohon yg tinggi dan tidak bisa terbang lagi. Lalu saya terbangun. Artinya saya ditendang ke luar dari jajaran para roh halus, dan ditakdirkan untuk turun ke bumi, tuing !!

T = Parahnya lagi, sebelum saya mau studi banding dan tanya-tanya yang gak jelas ke luar, saya sudah dipasrahi melatih orang. Kalau ada yang tanya tentang gerakan jurus, saya katakan: 'entar kan tahu sendiri jawabannya'. Parah banget, sampai ada yang bilang itu ternyata gerakan meditasi untuk mengaktifkan kundalini dan mengasahnya hingga membuka mata ketiga (waduh). Bener gak mas?

J = Gerakan untuk mengaktifkan cakra-cakra tentu saja termasuk gerakan kundalini. Kundalini itu kan nama sistemnya, sistem cakra, dan teknik pengaktifan kundalini bisa macam-macam, dan tidak harus selalu disebut kundalini. Aliran-aliran esoterik dari Eropa juga mengenal sistem cakra, walaupun tidak disebut sebagai cakra. Mereka juga kenal prana, walaupun tidak disebut sebagai prana.

Tetapi kalau teknik anda disebut untuk membuka mata ketiga yg asli, maka saya juga ragu. Mata ketiga itu mata batin, kemampuan kita untuk melihat apa adanya saja, berbicara apa adanya saja, menulis apa adanya saja. Dan yg muncul itu namanya intuisi, muncul begitu saja di dalam pikiran kita. Orang Jawa bilang namanya roso. Dan yg orang sering salah-kaprahkan sebagai mata ketiga bukanlah mata ketiga. Kemampuan melihat hantu itu bukan mata ketiga, melainkan bakat orangnya sendiri yg sensitif untuk melihat berbagai bentuk energi. Padahal secara fisik tidak ada apa-apa. Kemampuan melihat simbol-simbol yg muncul dalam keadaan meditatif juga bukan mata ketiga yg asli.

Mata ketiga yg asli itu ada di Gus Dur yg, walaupun mata fisiknya buta, ternyata mampu melihat apa adanya saja dan berbicara apa adanya saja. Tanpa takut, tanpa ragu, tanpa kuatir dikatain kafir. Mata ketiga itu ada di Yesus yg berani bilang bahwa orang beragama itu seperti orang buta yg mengikuti orang

buta. Menurut Yesus, para pemimpin agama itu orang buta yg sok tahu memimpin orang-orang lain yg juga buta. Itu mata ketiga. Syekh Siti Jenar juga punya mata ketiga. Siddharta Gautama juga. Kalau orangnya sudah jujur apa adanya saja, maka berarti mata ketiganya sudah terbuka.

T = Suatu saat ada orang kasih tahu ajaran Kejawaen spirit of Naga Jati nya, aku ketemu sama senior Naga Jati yang dulu melatih pasukan Densus 81. Nah, dia yang menjabarkan peta dalam tubuh manusiaku. Tapi dia sekarang sudah pensiun, tidak mau menjadi panglima naga lagi. Dia memilih diam tidak dikenal orang, dan harinya diisi dengan anembah dan samadi. Segala kesaktiannya diabaikan. Saya jadi missing link...

J = Kan anda sudah tahu peta dalam tubuh manusia itu, kenapa harus missing linik? You are the link now. Andalah link itu sekarang.

T = Bagaimana mungkin saya percaya yang aneh-aneh kalau saya tidak mengalami sendiri (menggerakkan batu dari jarak jauh, menangkap petir untuk diarahkan ke satu objek, berjalan di atas air, dsb), malah saya diarahkan ke penyembuhan (lho..). Software tentang kanuragan sama sekali tidak dibocorkan ke saya, alsannya sudah tidak zamannya. Kalo dulu dia ajarkan di tahun 45 masih relevan, sekarang mubazir (katanya). Waduh jadi merasa tambah bodoh sayanya.

J = Yg berguna untuk sekarang adalah penyembuhan. Kemungkinan besar yg anda dapat adalah untuk penyembuhan fisik. Gunakan saja, dan ajarkan lagi kepada orang-orang lain agar bisa dipakai untuk kemaslahatan bersama. Penyembuhan fisik tentu saja harus dibarengi dengan konsultasi ke dokter medis juga. Ada penyakit yg bisa disembuhkan secara medis saja. Dan ada yg tidak bisa karena kemungkinan berasal dari trauma menahun. Penyakit fisik yg asalnya psikis. Biasanya yg model seperti ini ditangani oleh psikiater. Tetapi kalau anda bisa, ya peganglah. Tiap orang berbeda-beda tekniknya, dan itu tidak akan menjadi masalah. Yg penting orangnya bisa sembuh. Kalau tentang yg lain-lain dan terdengar wah, saya sendiri merasa tidak ada gunanya. Kita tidak mengalahkan tentara Belanda dengan mengerahkan pasukan yg bisa menangkap petir dan melemparkannya ke tentara Belanda bukan?

T = Sekarang saya dibekali ajaran energi penyembuh. Kalo-kalo ada yang kena santet atau sakit bisa dipijit refleksi dengan tenaga dalam. Nah, itu yang sekarang saya lakukan kalau pas ada kesempatan.

J = That's good. Itulah, dari tadi saya juga merasa bahwa talenta anda untuk penyembuhan fisik.

T = Akhirnya saya gabung di pelayanan gereja. Senin dan Jumat untuk bantu menangani pasien yang sakit. Yah lumayan, 11-12 orang tiap hari bisa terpegang (di hari pelayanan).

J = That's very good.

+++

## **12. Mata Ketiga dan Cara Menggunakannya**

T = Mas Leo,

Saya ingin tau elemen dalam diri saya itu apa ya pak? Dan apa sebenarnya yang ada di tangan kanan saya dan kepala saya? Setiap saya kebaktian di gereja saya selalu merasakan ada sesuatu yang bergerak seperti kapas. Apakah saya ada bakat untuk belajar prana dan mata ketiga?

J = Yg rasanya seperti kapas namanya prana, muncul sendiri kalau kita rajin meditasi. Elemen anda terutama api, berbakat untuk melakukan penyembuhan fisik, caranya terserah. Teruskan saja meditasinya, dan lakukan saja apa yg dirasa perlu dilakukan.

T = Tapi saya jarang meditasi & perasaan seperti kapas tersebut sudah ada sejak saya masih SMP dulu. Lama sebelum tau yang namanya meditasi. Dan dulu pernah mengikuti aliran bela diri tenaga dalam tetapi saya tidak yakin kalau saya menguasainya. Bahkan dari terawang seorang teman seperguruan saya dikatakan memiliki pendamping sesosok makhluk yang berwujud kepala seorang wanita dan bertubuh ular yang berada di bahu kiri saya, di bahu kaki kanan ada seekor macan putih yang mendampingi setiap langkah saya, tapi saya tidak yakin akan hal itu dan dia juga menambahkan kalau mata ketiga saya sudah terbuka. Tapi saya tidak merasakannya dan dapat menggunakannya. Apakah mata ketiga saya sudah terbuka? Sangatlah penting jawaban dari pertanyaan tersebut bagi saya. Untuk membuktikan kebenaran dan kalau benar sudah terbuka semoga bisa bermanfaat bagi sesama.

J = Mata ketiga anda sudah terbuka, tetapi anda ragu-ragu. Anda ragu-ragu mungkin karena pernah diberitahu bahwa yg namanya mata ketiga adalah kemampuan melihat hantu-hantu, padahal bukan itu. Kemampuan melihat hantu bahkan sudah ada di sebagian orang sejak lahir, karena memang manusianya sensitif, bisa merasakan energi yg ada di sekitarnya dan, karena orang sensitif itu biasanya mentalnya juga lemah, maka yg dirasakannya itu akan muncul seolah-olah berbentuk fisik. Padahal secara fisik tidak ada apa-apa. Yg dilihatnya cuma impressi yg muncul di dalam pikirannya saja. Dan itu bukanlah mata ketiga, bukan mata batin. Dan itu bisa kita saksikan dimana-mana. Ada banyak dukun yg mengaku bisa melihat segala macam jin yg katanya ada di tubuh kita. Tetapi apa itu mata ketiga? Tentu saja bukan. The dukuns memang sensitif as well as tidak punya malu untuk mengaku melihat ini itu. Dan akhirnya saya dilihat memiliki 1001 macam jin yg bisa mengirimkan santet dan pelet. Apakah itu mata ketiga? Apakah itu bisa membantu banyak orang?

The answer is no. Kemampuan melihat yg aneh-aneh itu belum tentu juga benar. Ada kemungkinan benar apabila di-interpretasikan dengan pas. Tetapi interpretasi akan berbeda-beda tergantung dari belief system orangnya. Kalau orangnya klenik, maka interpretasinya akan ngawur kemana-mana. Kalau orangnya rasional seperti saya, maka interpretasinya akan lebih pas, karena saya bisa menghubungkan belief system orang dengan apa yg dirasanya dilihatnya. Teman anda melihat ada bentuk-bentuk energi di tubuh anda. Kemungkinan memang anda orangnya berbakat dari lahir, tetapi anda masih saja terpaku pada pengertian mata ketiga seperti dianut oleh umum. Pengertian mata ketiga seperti itu termasuk pembodohan massal juga. Disebarkan oleh manusia yg tidak memiliki background akademik, sehingga pemaparannya terdengar penuh dengan takhayul. Apakah benar ada harimau putih menempel di tubuh anda, misalnya? Tentu saja tidak. Yg terlihat itu cuma bentuk energi saja, simbol saja. Dan itu bukan diperlihatkan oleh mata ketiga.

Mata ketiga atau mata batin adalah yg mampu melihat orang-orang apa adanya saja.

+++

### **13. Tidak Usah Memaksakan Diri Meditasi Seperti Patung Buddha**

T = Saya pengen tau pandangannya Mas Leo mengenai hypnosis itu sendiri bagaimana?

J = Hypnosis adalah penggunaan sugesti untuk mencapai tujuan tertentu. Ada orang yg memberikan sugesti, dan ada orang yg menerimanya dengan tujuan tertentu. Misalnya ingin turun berat badan, ingin berhenti merokok, ingin menghilangkan phobias. Tekniknya tidak sukar, tetapi tidak semua orang bisa

menjalani therapy ini. Walaupun mulutnya bilang mau turun berat badan, ternyata kemampuan therapy yg diberikan cuma mampu bertahan selama seminggu, dan minggu depan orangnya sudah makan banyak lagi, beratnya naik lagi. Hypnosis yg dampaknya permanen jarang sekali, karena sebenarnya yg paling berperan adalah orang yg menerima therapy, orangnya mau atau tidak. Si pemberi hypnosis cuma semacam akal-akalan saja.

T = Kemaren saya iseng ikutan workshop hypnosis, tadinya pengen tau yg dilakukan Tomy Rafael dan Uya Kuya tuh beneran atau engga, dan ternyata PEP PEW ada unsur rekayasa di sana. Tapi ada juga yg bener sih setelah praktek sendiri, tapi ternyata ga semua orang bisa dihipnotis, contohnya saya (kurang ikhlas kali ya) wakakkaka..

J = Cuma orang yg mentalnya lemah saja yg bisa dihipnotis dengan sempurna. Saya sendiri tidak bisa dihipnotis walaupun kepengen merasakan melihat past lives, uhuk uhuk...

T = Padahal saya dah berusaha tapi otot leher selalu menegang. Katanya orang yg rajin beribadah gampang dihipnotis (jadi malu =p).

J = Orang yg rajin beribadah dan malas menggunakan otaknya memang paling mudah dihipnotis.

T = Bagaimana sih mas untuk bisa lebih tenang kalo lagi meditasi, soalnya saya orangnya kalo lagi tidurpun ada bunyi dikit bisa kebangun, jadi kalo mau meditasi atau self hypnosis susah amat.

J = Siapa bilang meditasi harus tenang? Saya juga gampang terbangun kalau tidur. Bunyi sedikit langsung bangun. Menurut saya, meditasi is up to you. Anda sukanya seperti apa, dan level ketenangan yg anda bisa capai seperti apa? Tidak usah memaksakan diri untuk meditasi seperti patung Buddha. Kita bukan patung, kita manusia.

T = Bagaimana cara paling ampuh untuk melakukan self hypnosis, merubah pikiran bawah sadar kita menghilangkan hal hal yg negatif?

J = Cara paling mudah adalah dengan menerima diri anda sendiri dan tidak melabel sesuatu sebagai hal 'negatif' (dalam tanda kutip). Kalau anda sudah label itu sebagai hal negatif, maka akan susah dihilangkan, sebab yg negatif itu yg enak. Kalau kita bilang itu biasa-biasa saja, maka kita akan bisa stop setiap saat dengan alasan sudah bosan. Kita tidak akan ketagihan. Tetapi, kalau kita label itu sebagai hal negatif yg ingin kita hindari, maka jadinya justru akan runyam. Kita bisa ketagihan dan merasa susah untuk melepaskan diri.

T = Nah kalo gendam.. itu beneran magic atau bukan mas? Kalo hypnosis kan harus ada kesepakatan antara orang yg menghipnotis dan yg terhipnotis, nah kalo ilmu gendam sendiri seperti apa, apa itu beneran ada atau cuma karangan orang yg malu ketipu puluhan juta, kan kesannya bodoh banget tuh beli jam Rolex palsu harga 10 juta jadi dia ngarang digendam/dihipnotis orang he he

J = Gendam itu benar ada. Hipnotis yg ditujukan untuk hal negatif bisa dinamakan gendam. Kalau untuk hal positif dbilang namanya hypnosis. Sama aja prinsipnya. Gendam tidak secara resmi mensyaratkan persetujuan dari orang yg mau digendam, tetapi prinsipnya sama saja, yaitu mengambil alih kesadaran orang untuk sementara, seolah-olah yg mempraktekkan gendam/hipnotis itu adalah si orang itu sendiri, dan bukan orang lain. Tetapi tidak semua orang bisa di-gendam/di-hipnotis. Saya tidak bisa. Banyak orang yg biasa berpikir dengan logis tidak bisa digendam/dihipnotis.

+++

#### **14. Saya Dibilang "Kotor" oleh Guru Meditasi Saya**

T = Saya pernah ikut latihan meditasi yg gurunya datang dari India di Taman Mini Indonesia Indah, kata guru itu yg orang Bali yg lama tinggal di India, katanya cakra-cakraku kering. Apa benar kalo semakin dewasa, semakin banyak tahu otak kita (udah gak sepolos saat kecil, saat remaja) sudah terkontaminasi, suka marah-marah, dll, akan menambah 'dosa', dan kitapun jadi 'kotor' akibatnya semakin tumpul indra keenam atau instuisi ato apapun namanya?

J = Bisa dibilang begitu. Kalau anda masih anak kecil, maka anda akan bilang terus terang bahwa guru meditasi itu ngibil kepada anda. Sebagai anak kecil yg masih bersih dan indra keenamnya kinclong punya, maka anda akan ngomong apa adanya saja. Kalau anda dibohongin, anda akan bilang anda dibohongin. Tetapi, karena anda sudah dewasa sekarang, maka anda ragu-ragu untuk bilang di depan guru meditasi anda itu bahwa ucapannya itu bullshit.

T = Kalo benar menjadi 'kotor' gimana caranya membersihkan? Apakah cukup dengan meditasi tiap hari?

J = Menurut saya tidak ada yg menjadi kotor dan menjadi bersih. Anda biasa-biasa saja dari dahulu, tetapi tidak sespontannya ketika anda masih kecil. Cara membersihkannya cuma satu, yaitu kembali kepada sifat spontan anda. Kalau anda merasa ditipu oleh guru meditasi itu, bilang saja di muka orangnya bahwa anda tidak suka ditipu. Segala kepercayaan untuk membersihkan diri dengan meditasi isinya sebagian besar cuma penipuan belaka. Anda ditipu untuk percaya bahwa anda "kotor" (dalam tanda kutip), lalu anda akan dikerjain habis-habisan sampai anda tobat dan drop out seperti Siddharta Gautama.

Setelah anda tobat mencari "kesucian" (dalam tanda kutip), barulah anda memiliki kesempatan untuk sadar bahwa ternyata anda tidak apa-apa. Siddharta Gautama mengalami itu. Dia tobat menjadi pertapa dan menjalani lakon menyiksa diri yg tidak membawa faedah apapun. Lalu dia capek dan tertidur di bawah pohon Bodhi. Ketika dia bangun dia sadar bahwa ternyata kesadarannya itu tetap saja. Dari dia lahir sampai saat itu ternyata dia sadar bahwa dia sadar. Dan pengertian seperti itu akhirnya membuat Siddharta Gautama disebut sebagai Buddha. Buddha itu orang yg sadar bahwa dirinya itu sadar. As simple as that.

+++

#### **15. Masih tentang Kesadaran**

T = Mas Leo,

Seharusnya siapa yg mengendalikan kesadaran kita? Terus apakah kesadaran, hati, pikiran, keinginan dan emosi sesuatu yg terpisah atau semuanya sesuatu yg menyatu? Mas, sebenarnya siapa yg mengendalikan gerak pikiran?

J = Yg mengendalikan mungkin kesadaran yg sadar thok itu. Yg bisa melihat segalanya datang dan pergi. Bukan pikiran yg mengendalikan kesadaran. Tapi kesadaran yg mengendalikan pikiran.

T = Kenapa kesadaran pada tiap orang bisa berbeda-beda? Apa yg menyebabkannya? Apa tidak sebaliknya justru akal pikiran yg mempengaruhi kesadaran?

J = Yg berbeda itu pemahaman. Ada bermacam-macam arti kesadaran, dan yg anda lihat berbeda-beda itu kesadaran dalam arti sebagai pemahaman, understanding, comprehension, thoughts, pemikiran. Yg tetap sama di semua orang adalah kesadaran yg sadar saja. Sadar bahwa dirinya sadar. Cuma itu saja. Dan itu ada di semua orang tanpa kecuali. Dan itulah yg saya maksud sebagai kesadaran. Awareness. Sadar bahwa dirinya sadar thok. Yg berbeda itu pemahaman. Ada bermacam-macam arti kesadaran, dan yg anda lihat berbeda-beda itu kesadaran dalam arti sebagai pemahaman, understanding, comprehension, thoughts, pemikiran... Kalau mau, ada latihannya juga, dan tekniknya banyak.

T = Latihannya gimana? Saya mau belajar.

J = Latihannya meditasi biasa saja, dan jalanin hidup biasa-biasa saja.

T = Mas, kenapa kesadaran yg sadar thok bisa hilang seperti pada kasus orang tidur, kesurupan, pingsan, amnesia, koma, gila, dibius dan dihipnotis. Kemana perginya kesadaran yg sadar thok itu?

J = Kesadarannya tetap ada tetapi tidak fokus ke dimensi ruang dan waktu ini. Kesadaran yg sadar thok adanya di dimensi nir ruang dan waktu, tidak terbatas pada yg fisik. Tetap saja sadar, walaupun secara fisik orangnya terlihat pingsan.

T = Dan untuk kasus kesurupan kenapa kesadarannya bisa berganti dengan yg lain?

J = Yg lain itu bagian dari kesadaran orang itu sendiri juga. Kesadarannya yg normal "pindah" ke bagian lain, dan kesadaran yg aneh-aneh itu sekarang menempati apa yg biasanya ditempati oleh kesadaran yg normal. Bisa juga dilihat seperti membalikkan telapak tangan. Kalau biasanya telapak tangannya menghadap ke atas, sekarang menghadap ke bawah. Tangannya tetap saja milik orang yg sama dan bukan tangan orang lain. Cuma dibalik saja.

+++

## **16. Saya Terhambat Mental Block**

T = Mas Leo yg terhormat,

Selama ini saya mengikuti berbagai tulisan dan pembahasan Mas Leo, khususnya mengenai hal-hal yg berkaitan dengan spiritual. Pada kesempatan ini saya mohon saran, saya memiliki kelemahan yg ada dalam alam bwh sadar saya yg susah buat saya hilangkan. Kelemahan yg saya alami adalah kurang percaya diri (mungkin trauma masa kecil dan remaja), kadang gagap dan terakhir ini adalah mental block yg menyulitkan saya untuk mencapai sesuatu, terutama hal yg berkaitan dengan bisnis.

Sejak th 2003 saya aktif mempelajari meditasi, tapi terus terang perkembangan dari hasil meditasi saya termasuk lambat. Tahun 1998 tanpa saya sengaja saya bisa melakukan komunikasi secara batiniyah dengan diri sejati saya, tp kejadian itu hanya sekali dan tak bisa saya ulangi lagi, walaupun saya sudah belajar meditasi secara aktif.

Dari hasil meditasi yg saya pelajari, saya kadang bisa menyembuhkan orang dari jauh hanya atas dasar kehendak, kadang bisa menangkap persoalan yg dihadapi seseorang (walau hanya lewat FB saja ) dan ucapan saya kadang sering kejadian (dalam istilah Islam kun). Semua kemampuan ini kadang bisa saya lakukan kadang tidak, jadi tidak konsisten, dan saya kira ini hambatannya juga berasal dari kurang percaya diri dan mental block yg saya alami ini.

Saya berusaha membersihkan diri saya sendiri dari hambatan di atas via meditasi, tapi hasilnya kurang memuaskan kalau tidak dibilang tak berhasil sama sekali.

Barangkali dengan pengalaman Mas Leo ini, mungkin bisa membantu saya dan memberikan saran agar hambatan-hambatan yg berada di alam bawah sadar saya bisa dihilangkan, dan mungkin sekalian memberikan saran agar saya bisa mencapai pencerahan seperti yg diharapkan banyak spiritualis lainnya. Atas perhatian dan bantuannya, tak lupa saya ucapkan banyak terima kasih.

J = Terima kasih juga sudah mau berbagi dengan saya. Jawaban dari saya cuma satu yaitu stop memikirkan hasil. Anda meditasi untuk meditasi, hasilnya apa bukanlah urusan anda. Anda membantu orang karena anda ingin membantu orang, apakah orangnya terbantu atau tidak merupakan urusan lain dan bukan urusan anda. Cuma itu saja kiat dari saya.

Anda bilang itu "mental block", dan memang mental block karena anda mengharapakan hasil. Kalau anda melakukan segalanya tanpa mengharapakan hasil, maka hasil apapun yg anda peroleh merupakan prestasi. Bisa prestasi yg datar, bisa menanjak, bisa menurun. Tetapi anda tidak akan perduli lagi. Anda melakukan apa yg anda anggap anda perlu lakukan. Anda melakukan tanpa beban harus menghasilkan. Ketika anda melakukannya tanpa target, maka segalanya akan terasa ringan, tanpa beban. Dan ketika beban itu tidak ada, maka kemungkinan besar apa yg tadinya anda harapkan dengan ngotot itu ternyata bisa datang dengan lebih berlimpah-limpah.

Ada paradoks di sini yg juga tidak usah terlalu dipikirkan. Saya sendiri tidak memikirkannya. Saya cuma tahu seperti itulah prinsipnya. So, enjoy aja!

+++

## **17. Merubah Aura**

Ternyata merubah aura adalah apa yg dimaksud dengan meditasi kundalini, ketika kita diajarkan visualisasi satu persatu aura, dari cakra dasar sampai cakra mahkota.

Cara saya tidak begitu. Saya langsung fokus di cakra mata ketiga. Dan ternyata di alat video aura terlihat, aura saya berubah, dari merah-oranye menjadi ungu-putih, dalam waktu 10 menit saja. Padahal saya sama sekali tidak menggunakan teknik kundalini tradisional.

Inti kundalini adanya di kepala. Saya pernah lihat dalam mimpi, mata kanan saya warnanya kuning, dan mata kiri biru. Artinya, bagian kanan tubuh kita berwarna kuning, bagian kiri biru. Kanan adalah yang, kiri adalah yin. Kanan positif, kiri negatif. Kanan maskulin, kiri feminin. Fokus di cakra mata ketiga tetap saja menggabungkan kiri dan kanan, atas dan bawah. Bahkan di satu titik itu semua penjuru ada. Mandala, semua titik, tapi letaknya di tengah batok kepala. Kalau mau visualisasi, letaknya di titik antara kedua alis mata.

Kenapa saya pakai itu saja? Karena di semua tradisi lainnya di dunia, kundalini tidak dikenal. Yg dikenal adalah titik rahasia itu. Semua tradisi spiritual mengenalnya, walaupun namanya berbeda-beda. Sayangnya, biasanya tempat titik itu dirahasiakan. Meditasi di cakra mata ketiga cuma dipraktekkan oleh para pemimpin saja, sedangkan untuk orang kebanyakan diajarkan untuk fokus di dada.

Saya keluar pakem, dalam arti saya membuka the rahasia. Saya tunjuk langsung ke titik fokus di ajna, di cakra mata ketiga. Itu pusat kesadaran manusia. Bukan di dada, tapi di kepala. But it's up to the friends

themselves. Kalau mau dipakai, mereka yg akan bisa memperoleh benefit. Kalau tidak mau dipakai juga tidak apa, karena manusia bisa tetap hidup secara fisik, walaupun cuma pakai cakra bawah. Kita tetap bisa survive walaupun tidak berpikir, walaupun tidak berakal budi. Manusia kan hewan juga. Semakin tidak berpikir, semakin hewani.

Cakra dada atau jantung itu stumbling block terbesar. Dan itu juga penjara bagi kesadaran manusia. Selama ini kita dipaksa untuk pakai dada, dikenal sebagai hati atau cakra jantung. Semua agama memaksa pengikutnya untuk pakai dada dengan alasan Tuhan adanya di dada. Kita ditakut-takuti untuk tidak keluar dari fokus di dada. Kenapa? Karena kalau kita keluar dari dada dan mulai memakai kepala, maka segalanya akan terbuka dengan sendirinya. Kita akan bisa melihat dengan jelas. Dan itulah mata ketiga. Bukan untuk melihat hantu-hantu, tetapi untuk melihat dengan intuisi kita sendiri, yg selama ini dibungkam, karena kita dipaksa untuk pegang hati atau dada.

+++

## **18. Meditasi Harusnya Fokus di Otak, Bukan di Hati**

Saya perhatikan, masih banyak teman yg tanpa sadar masih rajin saling menasehati untuk pakai hati. Mereka tidak tahu, bahwa itu jebakan yg sempurna. Kalau anda pakai hati, seumur hidup anda akan jadi budak. Anda jadi budak agama, budak negara, budak keluarga, budak tradisi, bahkan budak kebodohan anda sendiri. Anda tidak bisa melepaskan diri. Kalau anda pakai otak, maka anda akan bisa memutuskan apa yg ingin anda pakai dalam hidup ini. Anda bisa berpikir sampai maksimal. Anda bisa membandingkan, anda bisa bilang bagus adalah bagus, dan jelek adalah jelek. Kalau anda pakai hati, anda akan selalu bilang semuanya bagus atau jelek, karena hati anda tidak bisa berpikir. Hati cuma bisa merasa. Dan memang harus ditekankan kepada orang-orang yg ingin anda kuasai. Kalau anda ingin menguasai orang, tekanlah agar orang itu pakai hati. Kalau dia menyerah dan pakai hati, maka anda sudah bisa pegang itu orang. Bisa anda setir kesana kemari.

Coba ingat-ingat, berapa banyak anda telah ditekan sejak anda kanak-kanak sampai sekarang. Anda semua ditekan untuk pakai hati. Kalau tidak pakai hati, maka bukan manusia. Kalau tidak pakai hati, maka akan jadi setan. Anda tidak perlu takut kehilangan hati anda. Hati kita sudah terlalu besar. Sudah keliwatan besar, sehingga kita jadi orang plin plan.

Dikatakan kita manusia merasakan emosi dengan "hati" yg adanya di dada. Itu juga salah kaprah, bukan hati tetapi jantung. Kalau anda baca buku saya 'Membuka Mata Ketiga', anda akan bisa membaca penjelasan panjang lebar yg saya ulangi berkali-kali sampai bosan. Yaitu, kesadaran manusia terletak di otak dan jantung. Kepalanya ada di otak, dan buntutnya ada di jantung. Kepalanya ini di kelenjar pineal yg letaknya di tengah otak, dan buntutnya di salah satu bilik di jantung. Kita tidak bisa pegang keduanya sekaligus. Yg bisa kita pegang cuma satu. Saya sarankan untuk pegang kepalanya, yaitu kelenjar pineal yg ada di otak. Karena bentuknya seperti ular yg melingkar dengan kepala yg ada di pineal dan buntut yg ada di jantung, maka sebaiknya kita pegang kepalanya saja, sehingga buntutnya akan ikut. Kalau kita pegang kepalanya, maka kita akan stabil. Kalau kita pegang buntutnya, maka kepalanya bisa bergerak sendiri. Ngaco, ngawur. Dan itulah yg terjadi dengan manusia yg mengira kesadarannya berada di jantung (di hati). Semuanya serba terbalik.

Kalau anda mau fokus meditasi di tengah batok kepala anda, yaitu di kelenjar pineal atau "mata ketiga", maka anda akan mengalami banyak keajaiban dalam hidup anda. Anda akan mulai bisa melihat dengan jernih. Anda akan terbuka mata ketiganya. Tidak perlu berfantasi sekarang, tapi praktekan saja. Ini praktek, bukan teori. Meditasi is practice, not theory. Kalau anda praktekan, anda baru bisa bicara

pengalaman anda. Ada 1001 teknik meditasi di dunia, tidak sama, berbeda-beda. Saya tuliskan satu teknik yg saya pakai sendiri. Namanya meditasi di cakra mata ketiga. Menurut pengalaman saya, teknik itu telah membantu banyak sekali orang yg selama ini salah kaprah, dan merasa harus fokus di dada. Semua tradisi agama dan kebatinan terkena salah kaprah itu. Semuanya pegang dada, dengan dampak hilangnya kemampuan kritis untuk berpikir. Hilangnya intuisi. Semuanya berputar-putar dalam belief system yg cuma relevan di masa lalu. Makanya orang beragama dan kebatinan banyak yg mandeg. Orang tidak tahu salahnya dimana. Saya tahu, dan saya tulis terus terang. Salahnya, karena konsentrasi di hati, di dada. Itu saja diluruskan, dan mulai konsentrasi di cakra mata ketiga ketika sembahyang atau meditasi.

Kalau anda menggunakan cakra mata ketiga, maka pemahaman anda akan berbeda. Bisa terlihat jelas dari cara bicaranya, cara menulisnya. Menggunakan cakra mata ketiga untuk meditasi juga cuma salah satu teknik saja. Bisa digunakan kalau mau, dan kalau merasa terbantu. Kalau tidak mau juga tidak apa. Kita bebas memilih teknik apa yg ingin kita gunakan. Orang-orang bule itu banyak sekali yg pakai cakra mata ketiga, orang-orang yahudi juga, walaupun mereka tidak pakai istilah cakra mata ketiga, dan walaupun teknik meditasinya berbeda. Beda pendekatannya, tetapi secara essensial sama, yaitu fokus di tengah batok kepala (yg untuk pemula biasanya saya sarankan di titik antara kedua alis mata). Kalau anda merasa kurang bisa fokus ketika meditasi, mungkin anda mengharapkan yg mustahil, yaitu hilangnya semua pikiran anda ketika anda meditasi. Itu impossible. Yg kita bisa lakukan cuma fokus di satu titik, yg disini saya sarankan titik di antara kedua alis mata. Fokus disitu, arahkan mata anda kesitu. Kalau ada pikiran yg lewat, biarkan saja, anda tetap fokus di titik antara kedua alis mata. Jangan lupa untuk duduk tegak, jangan menunduk. Kalau mau lebih fokus, bisa ditambah dengan mantera / doa.

The mantera / doa diulang terus-menerus tanpa henti selama anda meditasi, tidak perlu diucapkan tapi diulang terus di dalam pikiran anda. Maksudnya, agar kesadaran anda bisa fokus di satu titik itu. Coba saja. Pada pihak lain, ada juga teknik meditasi yg justru mengajarkan jangan fokus. Anda diajarkan untuk memperhatikan napas. Walaupun anda tidak fokus, teknik model begini jatuhnya di cakra jantung. Hasilnya beda. Orangny akan gampang jatuh, tidak seperti mereka yg fokus di cakra mata ketiga.

Ada banyak teknik meditasi, my friends. Anda juga bisa kultivasi cakra solar plexus, dengan dampak tubuh fisik anda akan sigap. Anda bisa kultivasi cakra sex, dengan dampak anda akan memiliki kharisma. Kharisma itu cakra sex, by the way. Kalau anda fokus di cakra jantung, anda akan bisa membuat banyak orang suka kepada anda. Suka karena anda lemah, tidak bisa bilang tidak. - Saya sendiri memperoleh manfaat terbesar dari fokus di cakra mata ketiga. Menurut saya, itu cakra yg tertinggi yg ada di tubuh manusia. Peningkatan kesadaran spiritual di satu dunia tercapai ketika sebagian besar umat manusia sudah meditasi di cakra mata ketiga. Saya rasa kita tidak bisa dibidang terlalu kuat konsentrasi saat meditasi di cakra mata ketiga. Mengapa? Karena semakin kuat kita konsentrasi, dan semakin lama rutinitas itu dilakukan, maka kita akan semakin biasa saja. Bukan berarti tidak ada rasanya. Rasa mungkin akan semakin lama semakin kuat, tetapi kita akan mulai belajar untuk mengabaikan. Saya selalu mengabaikan rasa cunat-cunat di dahi itu. Bukan hanya the cunat-cunat, melainkan segala macam prana yg mengalir seperti air dari atas kepala turun ke wajah, ke dada, ke tangan. Abaikan saja. Tidak mengganggu, bukan?

+++

## **19. Caranya, Gunakan Otak Anda!**

Untuk orang Indonesia, hati dan batin itu sinonim, tempatnya di dada. Semuanya soal emosi belaka, perasaan. Saya tidak begitu, saya pegang kepala. Hati nurani saya adanya di kepala, begitu pula batin saya. Memang ada juga sebagian yg menempati jantung, tetapi itu sedikit sekali. Sebagian besar menempati kepala. Makanya saya pegang yg di kepala. Saya pegang cakra mata ketiga, bukan dada.

Orang Indonesia ini sudah kebanyakan ditakut-takutin. Dibilang akan jadi "gila" kalau pegang kepala. Semuanya dipaksa dengan cara halus ataupun kasar untuk pegang "hati", makanya pada jadi peuyeum. I am very baik, my friends. I open this secret to you. Siapa lagi yg mau kasih tahu anda?

Kalau kita pakai musik meditasi yg mengilik cakra sex, maka kita akan merasa ada yg pegang di bawah ketika kita fokus di cakra mata ketiga. Cakra mata ketiga letaknya di tengah batok kepala, cakra sex di tengah selangkangan. Keduanya saling mengimbangi, makanya orang yg kuat di cakra mata ketiga akan kuat juga di cakra sex. Cakra sex itu spiritual bawah, dan cakra mata ketiga spiritual atas. Bawah konak, atas konek. And that's the origin why I love to say, konek and konak. Nyambung atas bawah.

Kebanyakan musik meditasi standard cuma bergerak di seputar cakra jantung, bikin orang tenang, tapi tetap bodoh. Bagi orang Indonesia, pakai musik meditasi standard dari Barat tidak akan banyak gunanya. Kita sudah bodoh, kalau dibikin tenang, maka tetap bodoh. Musik meditasi Barat yg bikin tenang berguna bagi orang bule yg sudah pakai otak, otaknya sangat aktif, makanya perlu relaksasi. Kita di Indonesia kebalikannya, kita sudah tenang, tetap tenang walaupun melihat korupsi segede gajah dungkul di depan mata. Kalau meditasi dengan musik begituan, akan tetap dogol. No use. We need musik meditasi yg bisa menggoyang kekakuan itu. Kita perlu kultivasi cakra mata ketiga. Bisa langsung pakai musik yg mengilik cakra mata ketiga, bisa juga pakai musik yg mengilik cakra sex. Itu dua pintu masuk membuka mata ketiga, lewat sex dan directly, the mata ketiga itself.

Sex tidak melulu berarti nafsu sex. Sex is energy, bisa diarahkan kemana saja. Tidak perlu harus dilampiaskan dalam perbuatan ngesex. Saya sudah lama tidak ngesex, jauh sebelum naskah buku 'Membuka Mata Ketiga' selesai di tahun 2008, dan bahkan tidak juga sekalipun sampai sekarang. But the sexual energy goes up and up, semakin lama semakin kuat. Dan itu bisa digunakan untuk hal-hal lainnya.

Ada kemungkinan sebagian spiritualis benar-benar jadi impoten. Kalau mereka sudah bertahun-tahun, apalagi puluhan tahun meditasi di cakra jantung, maka mereka akan impoten. Yg kuat sex-nya itu kalau meditasi di cakra mata ketiga. Orang Tao meditasi di cakra mata ketiga. Orang Buddhist meditasi di jantung. Buktinya banyak, orang Tao kuat sex-nya sampai tua, walaupun tidak harus disalurkan secara fisik. Orang Buddhist, pada pihak lain, sangat memble soal sex. Mereka sengaja mematikan sex, dianggap duniawi. Very dogol. Tapi tidak semua Buddhist meditasi di cakra jantung. Buddhist Zen di Jepang pakai cakra mata ketiga. Buddhist dari shaolin juga. Makanya mereka banyak yg memiliki kemampuan menyembuhkan orang. Kita menyembuhkan orang dengan cara menyalurkan energi. Dan sumber energi yg terbesar adalah sex. Saya juga pakai energi sex untuk menulis begini banyak, hayyy hayyy

Berbicara tentang "roso" Kejawen sama saja berbicara tentang "Allah" di agama, sama ngawurnya. Berputar-putar dengan inti agar orang mau pakai hati, tidak pakai otak, dan jadi budak selama-lamanya. Roso di Kejawen itu permainan kata. Sama saja seperti istilah Allah di agama. Kita akan diputar-putar sampai semaput. Setelah semaput, jadilah kita budak dari orang yg memberikan teka-teki tentang roso. Sama saja seperti kita bisa menjadi budak dari orang yg memberikan teka-teki tentang Allah. - Itu semua permainan, my friends. Game. Permainan anak kecil buat saya. Cara penangkalnya cuma satu, yaitu gunakan otak anda, dan hargai diri anda. Kalau ada yg mau berteka-teki tentang roso atau Allah dengan anda, anda berhak untuk bilang tidak tertarik. Not interested. Kalau anda pakai hati, anda akan merasa tidak bisa menolak. Kalau anda pakai otak, anda tahu bahwa anda bisa menolak. Tolak saja dengan baik-baik, bilang anda tidak tertarik.

Saya tahu, ilmu Kejawen yg asli, yaitu roso sebagai intuisi. Adanya di otak, dan bukan di hati. Tetapi orang Kejawen kebanyakan tidak tahu itu, mereka bilang roso itu di hati. Mereka sudah jadi budak. Jadi budak budaya, budak tradisi, budak dari para romo itu yg, tentu saja, tidak akan mau membuka rahasia bahwa roso yg asli adanya di otak. Kalau dibuka apa adanya, si romo akan kehabisan murid. Semuanya

akan otomatis jadi orang pintar. Kejawen yg asli tidak pakai hati, tetapi pakai otak. Hasilnya adalah intuisi, kemampuan "merasakan" tentang apa yg harus dilakukan. Bukan klenik. Jauh sekali dibandingkan dengan praktek kejawen sampai sekarang yg penuh dengan segala macam seruan agar pegang hati hati... semuanya jadi budak dari hati. Makanya melempem. Saya dapat pengertian itu langsung di dalam mimpi, my friends. Ada seorang romo dari garis keturunan Keraton Yogya yg datang ke saya di dalam mimpi, dan menunjukkan dimana tempat roso. Ternyata di kepala, bukan di dada.

Sebagai simbol, si romo datang sendiri ke rumah saya, dan menunjukkan tempatnya kepada saya di dalam mimpi. Tempat dari roso yg ternyata ada di kepala atau, lebih khusus lagi, di titik antara kedua alis mata. Setelah dapat pengertian itu saya tidak merasa perlu untuk datang lagi ke rumah si romo, untuk apa? I knew the secret already. Saya ulangi sekali lagi, bahwa "roso" Kejawen yg asli adalah intuisi, munculnya dari pusat kesadaran atau mata ketiga, bukan dari dada atau hati. Kalau anda tidak mau terima, tentu saja boleh. Tidak dilarang. Kejawen sudah terbukti hancur lebur berantakan karena roso ditafsirkan sebagai rasa yg muncul dari hati. Ancuuurrrrr....

Budi pekerti adalah belief system, sistem kepercayaan. Apa yg anda percayai sebagai budi pekerti berubah terus, sesuai dengan perkembangan jaman. Bagaimana kita bisa membedakan budi pekerti asli, universal, manusiawi dan berlaku bagi semua manusia? Dari otak, tentu saja, dari pikiran. Dari mata batin atau mata ketiga yg adanya di kepala dan bukan di dada. Kalau anda menggunakan dada, anda tidak bisa berpikir. Anda menggunakan hati yg adanya di dada hanya untuk mengikuti program yg ditanamkan di otak anda. Program itu ditanam di otak anda oleh manusia masa lalu, dan anda bilang itu "budi pekerti" (dalam tanda kutip). Kalau anda mau mengakui hal yg satu itu, dan mulai berubah, serta mulai menggunakan otak anda untuk berpikir dan memutuskan apa yg lebih pantas, maka mata ketiga anda mulai terbuka. Caranya, gunakan otak anda !

+++

## **20. Semua Kegiatan yg Membutuhkan Konsentrasi Penuh adalah Meditasi**

Cara paling mudah konsentrasi di cakra mata ketiga adalah dengan duduk tegak, baik dengan bersila maupun di atas kursi biasa; yg bermain adalah bola mata, bola mata anda diarahkan untuk melihat titik di antara kedua alis mata, bisa juga coba merasakan seolah-olah anda mau tidur, jadi seperti konsentrasi ketika akan tidur; kalau mau bisa pakai doa atau mantera yg diulang-ulang, bisa pakai musik juga; musik atau manteranya tidak usah diikuti, anda harus fokus di titik antara kedua alis mata itu, liatin aja sampai bisa ketemu... lobangnya.

Lobang artinya tempat atau posisi meditasi dengan mana kita merasa comfortable, dan ini mungkin berbeda-beda; ada orang yg meditasinya intens sekali, ada yg seperti melayang, ada yg berusaha untuk tidak mendengar apapun, tapi tentu saja tidak bisa; kita tidak bisa kosong, apapun yg anda lakukan, pikiran anda tetap ada, tidak bisa kosong.

Pagi ini muncul pengertian baru di pikiran saya, yaitu meditasi di cakra mata ketiga tidak lain dan tidak bukan posisi mata kita sesaat sebelum kita tidur. Tidur itu perlu konsentrasi juga. Nah, konsentrasi ketika kita mau tidur, dengan posisi mata yg khas, itulah yg sekarang kita sebut dengan nama begitu canggih, yaitu meditasi di cakra mata ketiga. Pedahal itu konsen biasa aja, seperti mau bobo seorang diri.

Meditasi itu latihan fokus. Dengar kuliah itu meditasi. Baca buku juga meditasi. Bicara dan menulis juga. Semua kegiatan yg membutuhkan konsentrasi penuh adalah meditasi.

Kalau anda konsentrasi penuh, anda tidak akan bisa tersugesti. Saya tidak bisa kena sugesti karena saya konsen. Nah, orang yg dengar khotbah dan gelombang otaknya turun, terus kena sugesti, dan jadi gak keruan, itu namanya bukan konsentrasi atau meditasi, tapi bengong. Jangan seperti itu. Konsentrasi itu fokus, dan itulah meditasi. Bengong bukanlah konsentrasi, bukan meditasi. Kalau anda bisa terkena sugesti, artinya anda tidak konsentrasi, tidak meditasi.

Ada istilah meditasi setiap saat, dan inilah penjelasannya. Fokus, dan bukan mengosongkan pikiran. Mengosongkan pikiran itu tricks, akal-akalan, karena, sampai kapanpun pikiran anda tidak bisa kosong.

+++

## **21. Salah Satu Dampak Membaca Buku Membuka Mata Ketiga**

T = Halow Mas Leo, apa kabar?

Sorry ya lewat inbox nih, abis aq mau nanya2 tapi nggak tau alamat email mas, cuma tau FB aja. Aq baru kenal juga kan, hehe.

To the point aja ya, aq kan udah baca tuh bukunya Mas Leo yg judulnya Membuka Mata Ketiga. Terus sebagai org yg awam banget.. sumpah, aq sebelum ini ngga pernah punya pengetahuan ttg hal2 spiritual. Jadi baru2 ini aja, awalnya gara2 iseng pingin tau ttg Tarot trus cari2 koneksi lewat FB sama org2 yg kompeten tentang itu. Trus ketemu deh sama Mas Leo. Semoga dijawab...

Yang mau aq tanya,

1. Yang namanya MK3 tiap manusia kan katanya udah ada tuh, tinggal dibuka aja gitu kan? Bedanya yg ketutup sama kebuka tuh apa ya? Trus kalo ketutup cara bukanya gimana ya, Mas?

2. Trus klo MK3-nya aq sendiri menurut Mas Leo gimana? Udah kebuka apa belum? Sedikit curhat nih, dulu aq pernah punya pengalaman buruk, ada tekanan mental, sakit mental kali. Puncaknya aq diketemuin sama seorang dukun Muslim or apa ngga tau, di daerah Cianjur. Aq disuruh balik lg ke kehidupan spiritual aq. For any info, dulu aq emang tergolong Katolik religius. Tapi dulu, dulu banget.

Aq jalanin kan, mulai membaik, aq juga janji sama diri sendiri. Kalo sembuh aq mau bantuin org yg ngalamin hal serupa, pake cara apa aja deh, aq mau belajar. Pake pengalaman aq gitu, aq serahin hidup aku mau dibikin jadi apa sama Tuhan. Aq sekarang ngerasa tenang, damai, or something like this. Anehnya, berasa punya courage yg sebelumnya belum pernah aq punya. Tantangan apa aja hayoo, tapi bukan arogan kan? Kalo arogan aq tau berasanya beda, ada rasa takut, ini ngga ada. Beberapa waktu lalu ada temen yg curhat soal patah hati, trus aq nyerocos aja nasehain ini itu, kalo dia tanya apa2 aq jawab aja gitu spontan, padahal ga ada basic apa2, ga tau teori. Anehnya ga takut salah. Sok tau deh pokoknya. Apa yg aq rasain ada hubungannya sama MK3 aq? Berarti udah fungsi donk? Kan ga bisa bedain, aq bingung.

J = You have your intuition, bisa langsung tahu, dan bicara apa adanya saja. Itu fungsi mata ketiga juga.

Dilatihnya dengan meditasi rutin tiap hari: 30 menit pagi hari, dan 30 menit malam hari. Konsen di titik antara kedua alis mata, dan bukan di dada. Bisa pakai doa yg diulang-ulang. Bisa juga tidak. It's up to you. Asal rutin dilakukan tiap hari, many miracles will happen.

T = Owh, gitu ya. Trims banget ya Mas Leo buat jawaban n sarannya. I'll try.. i'll try.. ntar kalo ada apa2 boleh share n tanya lagi, kan? GBU

J = GBU

-

T = Halow lagi, Mas Leo

Mau cerita deh, semalem n tadi pagi aq coba meditasi kayak yg mas saranin. Semalem gak sampe 30menit, sih. Cuma sekitar 20 menitan. Tapi sempet berasa gini... mmm.. jd awalnya kan aq coba konsen ke titik diantara 2 alis, berasanya ser.. ser.. trus kadang nyut2, gitu. tapi ntar ilang lagi.. ada lg.. trus tiba2 aq inget soal Pineal yg pernah aq baca.. eh konsen aq jd pindah ke arah situ. Trus seketika itu juga kepala aq kayak diangkat, dongak2 gitu, Trus rasa ser-ser-an-terasa sampe hampir seluruh kepala. Tapi gak pusing. kayak 'fly' terus pelan2 ilang lagi, gak berasa apa2 lg. Trus aq coba sekali lg kayak td. Bisa. Jadi dua kali. Habis tuh ga aq gak bisa konsen lg. Udah cukup. Gak mau nerusin lg. Ga tau kenapa.

Paginya aq coba lagi. Tapi susah konsen. Ga bisa kayak semalem lagi. Mungkin krn takut suami aq bangun, trus ntar tanya aq lg ngapain. Dia bingung lagi, ntar. Padahal dia-nya sih pules aja. Pindah2 tempat juga ngga ngaruh. Tetep ga bisa konsen. Akhirnya nyerah deh. Aq balik lg ke tempat tidur soalnya masih pagi. Koq nyaman bgt di balik selimut, jdnya tidur2an. Terus beneran ketiduran kayaknya. Kayaknya ya.. soalnya aq inget kalo aq ngimpi. Mimpinya gini, aq kan mau ke toilet. Pas buka pintu, pintunya kayak berat gt. Kayak ditahan org dari balik pintu. Taunya bener. Ada anak kecil keluar dr situ. Ada dua. Yg satu keluar, satu-nya lg nggak. Serem tapi, aq pikir itu pasti hantu deh.. serem.. pengen kabur. Tapi koq aq inget pesen Mas Leo (yg di buku) kalo mimpinya diikutin, jangan kabur. Si hantu itu pelototin aq, tp ga jelas juga sih mukanya. Gak inget. Aq tahan2 takutnya, aq pelototin balik. Eh aqnya pingsan. Gak sadar gt. Bangun2 aq ada di pojokan toilet. Trus aq keluar, nyari suami aq ternyata dia lagi tidur di pelataran rumah. Beneran di pelataran, bukan di teras. Aneh, kan? Aq bangunin dia, trus baru ngeh, koq rumah aq jd gede bgt. Bukan rumah aq itu. Suami aq suruh aq liat ke rumah sebelah. Katanya tetangga lg mau ada hajatan. Pas aq tengok, emang ada suasana orang2 lg nyiapin pesta gt. Orang2 lalu-lalang. sibuk. Trus suami aq bilang lighting-nya bagus, coba kamu tanya deh, cari tau EO-nya siapa. Aq liat ada lampu sorot warna-warni kayak di diskotik. Tapi bukannya nanya, aq malah bengong..bengong .. liatin org2 sibuk.. trus aq kebangun. Dari aq ketiduran sampe bangun itu kira 20 menit doang. Singkat bgt kan?

Aq jarang inget kalo mimpi.. emang males inget2 biasanya. Nah, mimpi q tuh ada artinya ga mas? Ada pesen2 tertentu ngga? Bantuin aq ya, aq berasa mesti lanjutin ngembangin spiritualitas aq, tapi nggak tau buat apa. Kayaknya bakal butuh aja. Bakal ada yg butuh. Many thanks before. GBU.

J = Your Mata Ketiga sudah mulai terbuka. Terus aja meditasinya, yeahhhhhh!!!!

T = Gitu ya? gitu doang? Lah, trus ntar aq jd rada bingung-bingung gimana tuh? Oya, satu lagi kemaren mau tanya lupa... elemen aq skrg apa ya, mas? Thank u.. thank u.. mulai seneng deh aq.. hehe.

J = Elemen api, bakat jadi dukun pijet. Bisa nyembuhin orang sakit pinggang, dll.

T = He? Orang sakit pinggang? Serius tuh? Sakit fisik donk? Ih, masa jadi kayak Ponari gitu. Aq kan senengnya nemenin yg lg sakit emosi. sakit mental kayak aq dulu....

J = Give it a try. Cobain semuanya satu persatu. You shall know yourself where your talent lies. Konsen di bakat yg paling gede biar gak capek.

T = Owh gitu ya... ok, Master. I'll keep trying deh..Thank u so much yaa..

J = No problem, take care.

-

T = Dear Mas Leo, mau nanya lagi dongg.. [Nanya2 mulu!!] abis kalo malu bertanya entar sesat di jalan..

Gini, beberapa hari yg lalu pas meditasi koq aq ngerasa 'merinding' dr ubun2 menjalar ke punggung lalu ke bawah. Trus tiba2 dr perut bawah seperti ada yg 'jalan' menjalar terus ke dada. Rasanya agak sesak tp cuma sebentar. Habis tu nggak berasa apa2 lagi.

Tapi aq baru perhatiin, belakangan ini aq jd rada 'bawel' mungkin jg bisa dibilang terlalu 'blak2an'. Kalo mau ngomong or komen apa, langsung keluar gitu aja. Baru setelah lewat beberapa saat aq baru ngeh, koq aq ngomong berani amat. Biasanya aq males debat. Ada hubungannya gak sih mas?

Takutnya aq tiba2 jd kayak Beo gini kan org pada bingung. Apa baiknya aq kendaliin aja, ngga usah banyak ngomong gitu. Thanks before buat jawabannya. Dan buat merepotkan lg.. hehe

J = That's very good, you are changing to be a more spontaneous person, apa adanya saja. It's healthy.

T = Itulah yg aq bilang aq jd suka bingung n takut. Parno sendiri. Takut apa ya? Mmm.. Mungkin pandangan org n penilaian org lain. Ketika aq bilang: no!! Itu pemikiran salah! Eh,

mereka yg dengerin ngeliat aq aneh gt. Terlalu banyak hal gak rasional di sekitar aq yg sekarang aq baru mulai berani protes.

J = Gak usah takut. Your life is yours, and nobody else's.

T = Well, meybi krn baru tahap awal.. Meybi makin lama I'll be stronger n stronger. Ehh.. Apan sih emang Hercules. :D... Iya kayaknya aq ga usah peduliin mereka deh. Cuek sajah. Tengkyu ya.. Good night, Mas Leo.

J = Good night.

-

T = Dear Leo, Apa kabar? Udah lama rasanya aq nggak sharing ya. Hmm.. Aku mau cerita beberapa perubahan dlm hidupku belakangan ini. Drastis banget. Nggak tau ada hubungannya gak sama aku jalanin meditasi MK3.

Gini.. Aku emang sejak lama udah merasa gak nyaman dngn rumah tanggaku. Keadaan penuh tekanan, terpaksa tinggal dg mertua yg membenciku dan selalu men-drive rumahtanggaku, suami yg gak kooperatif dan selalu memihak ibunya. Belum lagi aq harus bekerja utk membantu ekonomi keluarga. Padahal, suamiku sendiri tergolong berpenghasilan baik tapi seorang metropolis dan hedon mania. Keadaan penuh tekanan itu aku alami selama tujuh tahun menjalin hubungan. Bodohnya, bahkan ketika si Bang Thoyib mulai asyik dg WIL aku malah tetap mempertahankan pernikahan.

Perubahan mulai terjadi bulan Juni, ketika aq mulai kenal Mas Leo dan SI beserta meditasi MK3 nya. Aq mulai merasa sadar telah membiarkan diriku kehilangan hak2 hidup sebagai wanita dan bahkan manusia. Tenang sekali aq mengambil keputusan bulat utk mulai 'keluar' dr rumah tangga penuh 'siksaan' itu.

Dalam perjalanan itu, giliran aq bertemu PIL (halahhh). Memang bukan sesuatu serius. Cuma utk fun n si dia pun statusnya beristri. Tapi kemudian dr situ aq menemukan keberanian utk benar2 melangkah keluar.

Pertengahan Agustus lalu aq memutuskan berpisah dg suami. Tentu saja dia tdk terima. Seperti biasa gaya buaya darat ketangkep basah. Minta maaf sambil menebar air mata buaya. Dipikirnya aq minta pisah krn baru tahu hubungannya dg WIL nya. Padahal aq sudah tau sejak setahun terakhir.

Herannya, aq sanggup menangkis semua jurus mautnya dlm keadaan emosi tenang sekali. Aku bahkan mengaku mengalami keadaan yg sama dg dia. Aq bilang, aku saja terima dia 'jalan' dg WIL, kenapa kamu ga bsa terima kalo aq melakukan hal sama? Wah, dia kaget banget. Akhirnya dia setuju aq minta berpisah. Walaupun krn egonya yg sangat tinggi mensyaratkan larangan aq bertemu dg anakku (anakku satu2nya diasuh oleh mertua di kota berbeda). Tapi intuisiku mengatakan utk menyetujui itu. Sementara. Aq yakin dalam waktu yg tdk lama lg, aq pasti bisa berkumpul dg anakku kembali.

Kalau ditanya bagaimana keadaanku sekarang, aq selalu menjawab sangat baik. Aneh untuk orang dlm keadaan sepertiku. Dijauhkan dr anakku satu2nya, bagi org lain mungkin akan membuat frustrasi dan mungkin berbalik memohon kembali kpd suami. Oh, itu mungkin yg dia inginkan dg mengajukan syarat itu. Tapi aq saat ini koq merasa everything will be ok. Keputusanku utk meraih hak2 pribadiku kembali, ditopang kuat oleh keyakinan semua akan baik2 saja. Bener gak ya, Leo?

J = Oh (bener)

+++

## **22. Empat Hormon yg Dihasilkan melalui Meditasi di Ruangan Gelap**

T = Malam Leo,

Aku mau berbagi ilmu sama-mu, yg mungkin sudah Leo ketahui juga tetapi tidak apa-apa ya, sebagai unek-unek dan pembelajaran buatku juga. Semoga bermanfaat dari tulisan ini.

Di dalam ratusan penelitian tentang meditasi ada hal yg menarik pada bahasan 4 hormon tubuh yg terlibat dalam kecerdasan intuitif dan kecerdasan spiritual. Hormon-hormon itu adalah: Melatonin, Pinolin, Hormon 5-Meo-DMT, Dimethyltryptamin (DMT). Hormon-hormon tersebut sebagai berikut.

### **1. MELATONIN :**

Melatonin dihasilkan oleh kelenjar pineal saat manusia berada dalam suasana gelap. Melatonin ini diproduksi pada malam hari, dan apa bila kita tidur dalam keadaan lampu padam maka akan membantu memperlancar produksi melatonin, sebaliknya jika orang yg tidur dengan lampu menyala, produksi melatonin tidak lancar yg mengakibatkan bangun keesokan harinya dalam keadaan tidak segar, produksi melatonin juga dapat dihasilkan melalui meditasi dengan menutup mata dan berada di ruang gelap. Produksi melatonin maksimal dihasilkan hanya sampai antara 2-5 miligram per harinya, dan melatonin ini mengatur “ jam biologis “ manusia sehingga bisa bangun dan mengantuk pada waktunya, juga melatonin ini bermanfaat bagi perkembangan kesadaran spiritual.

### **2. PINOLIN :**

Dalam penelitian dokter Mantak Chia dari Thailand, yg memperkenalkan system meditasi dalam kegelapan, setelah hari ke 3 meditasi, kadar melatonin meningkat antara 15-20 miligram dalam darah, sehingga kelenjar pineal berhenti mengekskresikan melatonin dan mulai memproduksi pinolin yg bersifat superkonduktor serta meningkatkan replikasi sel-sel tubuh (mitosis) dan iterkalasi dengan molekul-molekul DNA. Dan pinolin ini pada umumnya dijumpai pada perempuan yg sedang mengandung, bermimpi, dan dalam pengalaman pra mati ( Near Death Experience atau NDE). Pinolin inilah yg merangsang terjadinya clair-voyance atau peristiwa melihat dengan mata bathin dan kepekaan merasa. Tanpa pinolin dengan kadar yg tinggi jangan harap terjadinya gejala-gejala metafisis tersebut. Orang yg memiliki bakat alami akan kepekaan intuisi (penglihatan, pendengaran, dan rasa bathin) pastilah dalam tubuhnya secara alami mempunyai kadar hormon yg tinggi pinolin, karena pinolin berperan aktif dalam decoding DNA, yg memuat “memori kolektif“ dari nenek moyang seseorang, yg oleh sebab itu ia bisa menemukan informasi tersembunyi, yg disinyalkan oleh otak kanan dalam bentuk cahaya, suara, pengetahuan dan realisasi visual. Boleh dikatakan pinolin memungkinkan terbukanya pintu menuju “alam kesadaran” (super kesadaran) sehingga manusia dapat mengakses informasi yg terkandung dalam alam, sehingga untuk membaca “jejak memori” yg menempel pada suatu HP atau benda lain yg dipakai bukanlah sesuatu yg tidak mustahil, karena partikel keringat dari seseorang atau hormone pheromone dari tangannya masih menempel di HP. Hal ini sesuai dengan hukum kekekalan zat sehingga benda-benda itu memuat sebagian memori dari si pemiliknya.

### 3. HORMON 5-MEO-DMT

Setelah bermeditasi selama 6-8 hari terus menerus, maka kelenjar pineal akan mulai memproduksi hormone 5-Meo-DMT, yg mana hormone ini bersifat luminescens (mendatangkan cahaya) dan fosforencens (mengeluarkan cahaya) karena sejumlah fosfen (kilatan cahaya sewaktu kita menutup dan membuka mata) disalurkan ke korteks mata dan orang akan melihat sinar terang di kepalanya. Dalam penelitian bersama yg dilakukan Eduard P.A Van Wijka (International Institute of Biophysics, Neuss, Jerman), J.Ackermanc (Universitas Utrecht, Belanda), Roeland Van Wijka (Cottage Hospital, Santa Barbara, California, USA) menunjukkan bahwa meditasi menghasilkan emisi foton ultra lemah (Ultra Weak Photon Emission) pada lengan dan dahi meditator yg di observasi. Foton sendiri adalah partikel elementer dalam fenomena elektromagnetik. Seorang meditator akan mengeluarkan emisi foton pada tubuhnya, tetapi hanya dapat dilihat oleh mereka yg memiliki “mata ketiga” terutama pada anak-anak di bawah usia 7 tahun, karena kelenjar pinealnya masih berfungsi normal. Anak-anak itu akan menutup wajahnya dan mengatakan “sangat menyilaukan” seperti sinar matahari yg terik. Hormon 5-Meo-DMT berinterkalasi dengan perantara RNA (ribonucleic acid), visualisasi dari orang-orang tersebut kemudian mampu melihat “visualisasi halo” atau mata ketiga, seperti memahami pikiran-pikiran pra bahasa (bahasa telepati) pada orang lain. Oleh karenanya orang yg telah mencapai tingkat ini dapat mengetahui keadaan psikologi seseorang tanpa mengadakan interview.

### 4. DIMETHYLTRYPTAMIN (DMT)

Pada hari ke 9-12 dalam praktek meditasi dalam ruang gelap total, kadar hormone DMT dapat mencapai 25 miligram dalam darah, maka terbukalah apa yg dinamakan “mata ketiga” (the third eye) yang posisinya tepat di belakang kening (cakra ajna). Seseorang yg telah mencapai tingkat rohani ini, secara subjektif dari pengalaman nyata, dengan energy tubuhnya ia dapat melayang ke luar bahkan melampaui dimensi ruang dan waktu.

Referensi: Catatan Penelitian Trio: E.P.A Van Wijka; J.Ackemanc; R.Van Wijka (Netherlands)

J = Very good.

T = Nah dari saduran catatan ini lah aku baru mengerti meditasi itu apa dan fungsinya bagaimana, rupanya mempunyai manfaat yg banyak sekali bagi kegunaan tubuh. Juga dari tulisan ini aku mengerti apa itu penglihatan yg selama ini bisa aku lakukan dan tidak mustahil aku bisa kontak ke alam sana dengan kepekaan mata bathin, karena kita mempunyai hormon pinolin yg tinggi yg berbeda dari orang rata-raga, dan itu bukan delusi atau mimpi atau rasa-rasa, dan sudah diberikan sang pencipta pada diriku. Begitu juga dengan penegertian mata ketiga "the third eye", rupanya aku sudah terbuka dari dahulunya, selain secara alamiah ada atau bawaan juga rupanya tanpa disengaja akibat perlakuan meditasi di tempat gelap, yang dari dahulu kala sangat suka aku lakukan dan sangat menyenangkan. Rupanya mata ketiga itu bisa dibuka kalau mau berlatih melalui proses meditasi yang teratur.

J = Of course.

T = Demikianlah Leo berbagiku sama-mu semoga menjadi manfaat dan pembelajaran bagi yg belum tahu dan pengertian bagi yg sudah bisa. Sesuatu hal itu yang kadang dicari atau dibangga-banggakan ternyata dapat dibuka atau dipelajari secara ilmiah.

J = Terimakasih sudah mau berbagi dengan saya dan teman-teman lainnya. So, you know already that mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantera atau doa apa saja yg diulang-ulang tanpa suara. Yg penting, fokus kesadaran anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yg namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pake duit.

+++

### **23. Biokimia Meditasi**

T = Selamat Malam, Leo,

Aku datang lagi memberikan catatan buatmu, sebenarnya yg kemaren itu belum selesai dan masih awal penulisan dan belum lengkap. Nah ini ya aku berikan tulisan pelengkapya sampai ending yg memang sudah kucermati selama bergabung di SI, saking prreet-nya akan keinginan tauhan dan kebenaran akan meditasi.

Neurotransmitter ::

Adalah pengirim pesan kimiawi di dalam system saraf, di samping itu juga dikenal dua jenis pengirim pesan kimiawi lainnya yaitu endorphin dan hormone. Neurotransmitter tidak hanya terdapat di otak, namun terdapat juga di saraf tulang belakang, saraf perifer, dan beberapa di kelenjar. Melalui efek yg ditimbulkan pada jaringan saraf tertentu, zat ini dapat mempengaruhi suasana hati, ingatan, dan kesejahteraan. Sifat dasar dari efek yg ditimbulkannya tergantung pada tingkat neurotransmitter, lokasinya, dan jenis reseptor yg diikatnya. Berikut ini ada beberapa Neurotransmitter yg sudah dikenal dan beberapa efeknya diketahui dalam mempengaruhi neuron.

Serotonin: berkaitan dengan tidur, nafsu makan, persepsi sensoris, pengaturan suhu, penahan rasa sakit dan suasana hati.

Dopamin: berkaitan dengan gerakan yg disengaja, belajar, ingatan, emosi, kenikmatan atau penghargaan, respon terhadap hal-hal yg baru.

Asetilkolin: berkaitan dengan aksi otot, fungsi kognitif, ingatan dan emosi.

Norepinefrin: berkaitan dengan detak jantung, menurunkan aktifitas usus ketika berada dalam kondisi stres, serta terlibat dalam aktifitas belajar, ingatan, mimpi, terjaga dan emosi.

GABA (Gamma Aminobutyric Acid): berfungsi sebagai neurotransmitter inhibitor (penghambat) utama dari otak.

Glutamat: berfungsi sebagai penggerak utama neurotransmitter di otak, glutamate dikeluarkan sekitar 90% oleh neuron otak.

Efek yg berbahaya bisa terjadi bila tingkatan neurotransmitter terlalu tinggi maupun rendah. Tingkat serotonin dan dopamine yg rendah dihubungkan dengan timbulnya depresi berat dan gangguan mental lainnya. Tingkat GABA yg abnormal dapat menimbulkan gangguan penyakit Alzheimer, yaitu kehilangan sel-sel otak yg bertanggungjawab menghasilkan asetilkolin dan neurotransmitter lainnya yg mengakibatkan kehilangan dopamine yg menyebabkan tremor dan kekakuan yg dijumpai dalam penyakit Parkinson. Pada diri seorang meditator (praktisi meditasi), kadar asetilkolin dalam darahnya akan konstan, hal ini akan diikuti oleh proses pengereman aktivitas serabut otak bawah sadar (hypothalamus) sehingga produksi katekolamin (adrenalin dan non adrenalin) menurun., dan juga pacuan yg terjadi pada saraf simpatis juga akan direm. Berkurangnya katekolamin dalam darah memberikan reaksi pada meditator menjadi lebih tenang, denyut jantung menjadi lebih lambat, dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Jika suatu meditasi berhasil maka enzim oksidase monoamine yg mengatur keseimbangan akan aktif sehingga kenaikan kadar katekolamin darah dapat segera diatasi.

Juga sudah diketahui bahwa insulin dapat menetralkan efek adrenalin, jika insulin menjadi dominan maka kadar gula darah akan stabil, dan di samping itu juga insulin dapat mencegah adanya timbunan lipid (kolesterol) dan kerusakan protein. Bagi para meditator, pengaruh insulin juga akan dominan. Dengan demikian, meditasi akan dapat mencegah terjadinya diabetes melitus, penyakit jantung serta penyakit pembuluh darah (hipertensi). Dari aspek psikis, aktivasi teta penstimulus otak melalui praktek meditasi, dan olah pernapasan terbukti ampuh mencegah dan mengatasi dua jenis stres sekaligus. Pertama stress akut/mendadak yg diakibatkan gangguan hidup sehari hari, kedua stress kronis yg diakibatkan peristiwa masa lalu, seperti rasa dendam yg mendalam dan penyesalan yg belum terungkap. Jika terdapat rangsangan yg dapat menimbulkan stress, maka neurotransmitter yg ada di otak akan bekerja menghambat atau memutuskan rangsangan penyebab stress sehingga rangsangan yg sampai di otak bawah sadar menjadi kecil atau bahkan dihilangkan. Di samping itu otak juga menghasilkan substansi kimiawi yg bekerja identik dengan valium atau obat penenang yaitu asam isobutirat. Pada meditator proses tersebut dapat terjadi dengan intensitas yg lebih besar dari orang yg tidak bermeditasi. Akibatnya, meditator dapat mencegah sejak dini stres yg terjadi pada dirinya. Di saraf tepi, bekerja substansi kimia hasil meditasi yg identik dengan "beta-blocker" (pengurangan hormone stres), yg memblokir simpul-simpul saraf simpatis. Dari adanya proses di saraf pusat, saraf tepi, dan perubahan kimiawi di dalam darah inilah muncul kesimpulan mengapa meditasi diyakini mampu menjaga kesehatan dan mengatasi stres.....:)

Endorphin (Narkotika Alami) ::

Jika kita telah didiagnosa dan mendapat resep obat penenang seperti Prozac, Paxil, Zoloft, atau Xanax maka disarankan untuk berhati-hati di dalam pemakaiannya, dan apabila masih dapat kita hentikan sebaiknya kita hentikan saja karena bahan kimia tersebut dapat mempengaruhi keadaan pikiran kita, sementara keadaan pikiran juga dapat mempengaruhi kondisi kimiawi saraf kita, karena semuanya itu pasti akan terjadi adalah ketidak seimbangan kimiawi sementara, bahkan mungkin menciptakan masalah mental atau fisik yg tidak terduga. Meditasi sebenarnya merupakan cara yg paling aman untuk menyembuhkan ketidak-seimbangan kimiawi tubuh pada kasus-kasus depresi. Peneliti dari Skotlandia bernama John Hughes dan Hans Kosterlitz, menemukan bahwa hormon Endorfin terdiri dari tiga yaitu alfa, beta dan gamma. Hormon Endorphin beta dinyatakan sebagai zat penyembuh efektif di dalam tubuh. Zat ini dapat menciptakan kekebalan tubuh, mencegah bahkan membunuh sel-sel kanker, menjaga keseimbangan kadar gula darah, menjaga kesetabilan tekanan darah, menghilangkan Anxietas (cemas, panic, paranoid), menghilangkan rasa sakit, mengurangi berat badan, meredam masalah psikis, seperti marah, benci dan sebagainya, yg akhirnya menimbulkan aura positif di dalam diri. Endorphin adalah bahan kimia alami yg dihasilkan otak pada saat kita sedang melakukan olahraga, dan dapat membuat kita bersemangat. Endorphin dapat juga dihasilkan ketika kondisi gelombang otak berada pada gelombang alfa/teta, dan juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan daya ingat. Para ilmuwan percaya bahwa bagian otak yg menghasilkan endorphin berada pada bagian area yg sama yg terlibat dalam proses belajar dan mengingat. Dengan kata lain proses belajar dan mengingat akan lebih mudah dilakukan apabila terdapat cukup banyak endorphin dalam otak kita, ini bisa diperoleh apabila kondisi otak kita berada pada gelombang alfa/teta. Keuntungan lainnya bila kita fokus pada konfigurasi gelombang otak alfa/teta ini, kita lebih mudah mengubah citra diri dari mental negatif menjadi mental positif. Selain itu semua, alfa/teta juga sangat baik untuk relaksasi, ketika kita relaks secara mental, seluruh badan kita juga relaks, hal ini meningkatkan volume darah dan oksigen ke otak, yg menyebabkan diri kita lebih peka dan perhatian.

Endorphin memiliki efek yg serupa dengan narkotika alami, yaitu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa gembira, juga memainkan peran dalam meningkatkan nafsu makan, aktivitas seksual, tekanan darah, suasana hati, belajar dan ingatan. Begitu juga dapat kita lihat hubungan endorphin dengan kenikmatan yg dialami ketika menjalin kontak sosial. Penelitian memperlihatkan bahwa kontak antara bayi dengan ibunya dapat merangsang endorphin bayi, yg selanjutnya dapat memperkuat ikatan antara si ibu dengan bayinya, juga dapat terjadi pada tahap awal cinta yg penuh gairah antara orang dewasa, yg menjelaskan perasaan melambung (euphoria) dari seorang yg sedang jatuh cinta. Praktik meditasi dan olah pernapasan terbukti sangat berperan bagi kesehatan karena memberikan sangat banyak manfaat. Meditasi yang dilakukan sekitar 30 menit di pagi hari antara jam 6-14 siang dan 30 menit di sore hari antara jam 18-02 pagi akan memberikan kita kedamaian dari dalam, mengurangi resiko penyakit, dan bahkan bisa menambah beberapa tahun kehidupan kita. Riset menunjukkan bukti yg menjanjikan bahwa meditasi dapat memperlambat penuaan pada tingkat sel, yg berarti memperpanjang waktu hidup kita. Melihat sejarah dari meditasi itu sendiri, sebelum banyak pengembangan teknik secara modern, adalah suatu kegiatan dari Timur yg bermanfaat mencerdaskan nilai spiritual dalam diri dan merupakan proses integrasi pengajaran spiritual untuk memberikan pemahaman terhadap tujuan hidup, hingga akhirnya mencapai kebebasan spiritual. Bahkan menurut publikasi Annals of The New York Academy of Sciences, rutinitas melatih teknik meditasi akan menghasilkan konsentrasi kesadaran yg semakin intens, atau kemampuan untuk menguasai fokus mental dengan jernih di setiap saat serta dapat menunda proses penuaan. Karena para ilmuwan saat ini telah menganggap panjangnya telomere sebagai penanda umur sel semakin pendek (telomere). Hal ini berarti sel dan seluruh organisme di dalam tubuh semakin tua dan semakin kelelahan, di bawah tekanan atau kegelisahan, tubuh kita lebih banyak melepaskan hormon pemicu stres seperti kortisol dan katekolamin. Pemotongan pada hormon ini berkaitan dengan pemendekan telomere, yg menandai penuaan secara fisik.

Beberapa penyakit yg berhasil disembuhkan dengan latihan meditasi dan olah pernapasan secara terus menerus tanpa putus atau berhalangan dengan melakukannya 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam

hari. Beberapa contohnya adalah Lemah Syahwat, Asam Urat, Migrain, Jantung Koroner, Hipertensi, Diabetes Melitus, Darah Rendah, Reumatik, Kolesterol Tinggi, Petusis, TBC, Paru-paru Basah, Batu Ginjal, Saraf, Batu Empedu, Vertigo, Hepatitis, Tifus, Malaria, Maag, Stroke Ringan, Bahkan penyakit yg berhubungan dengan virus. Boleh dicoba membuktikannya lakukan dahulu tanpa putus selama 3 bulan....:)

SUMBER SADURAN: Cambell (2001) dalam bukunya Efek Mozart; Stenberg dan Salovery (1997); Daniel Goleman (1995) dalam bukunya Emotional Intelligences (EQ); Siegel (1999) Ahli pengembangan otak; Glen (1992) pengamat music; Weisskoff (1981) pengamat music; Bailey (1980) pengamat music; Gardner (1983); James N,Parker, MD & Philip M.Parker, PHD. Medical Dictionary Bibliography & Annotated Research Guide.1960; Holmes, J., Psychoterapy 2000: Some Predictions for the coming Decade, British Journal of Psychiatry, 1991; Ekman, P., Davidason, R.J. & Friesen, W.V., The Duchenne Smile Emotional Expression and Brain Physiology II, Jurnal of Personality & Social Psychology, 1990; Blows,M.(Ed), Towards the Whole Person: Integrating Eastern & Western Approaches to Body Mind Skills, Proceedings of the workshop, The Transnational Network for the Study of Physical, Psychological & Spiritual Wellbeing, Kenthus NSW: Linking Publications, 1993; Bankart, C.P., Koshikawa, F., Nedate, K. & Haruki, Y., When West meet East: Contribution of Eastern Traditions to the Future of Psychoterapy. Psychophysiology, 1992 ; dan lain lain dan lain lain.....:)

Cuplikan catatan mengenai empat kategori gelombang otak ::: dalam melakukan kegiatan meditasi :::

Satu, Gelombang Beta (14-100Hz). Keadaan : Kognitif, analitis, logika, otak kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran sadar, aktif, cemas, waswas, khawatir, stres, fight or disease (kondisi abnormal yg mempengaruhi kondisi organism tubuh, seperti penyakit autoimun), cortisol, norepinephrine. Keterangan: Dalam frekuensi ini, seseorang dalam kondisi terjaga atau sadar penuh dan didominasi oleh logika. Saat seseorang berada di gelombang ini, otak (kiri) sedang aktif digunakan untuk berpikir, konsentrasi dan sebagainya sehingga gelombang meninggi. Gelombang tinggi ini merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norepinefrin yg menyebabkan cemas, khawatir, marah dan stres. Akibat buruknya, beberapa gangguan penyakit mudah datang kalau kita terlalu aktif di gelombang ini.

Dua, Gelombang Alfa ( 8-13,9 Hz). Keadaan: Khusyuk, relaksasi, meditatif, focus-alertness, superlearning, akses nurani bawah sadar, ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia, endorphine, serotonin. Keterangan: Inilah ketenangan yg kita cari. Orang yg sedang relaks, melamun, atau berkhayal gelombang otaknya berbeda dalam frekuensi ini. Kondisi ini merupakan pintu masuk atau akses ke perasaan bawah sadar sehingga otak akan bekerja lebih optimal. Tanpa gelombang otak ini, jangan bermimpi bisa masuk ke perasaan bawah sadar. Pada anak balita, gelombang otaknya selalu dalam keadaan alfa. Itu sebabnya mereka mampu menyerap informasi secara cepat. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorphin yg menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra kita meningkat.

Tiga, Gelombang Teta ( 4-7,9Hz). Keadaan: Sangat Khusyuk, deep-meditation, problem-solving, mimpi, intuisi, nurani, bawah sadar, ikhlas, kreatif, integratif, hening, imajinatif, catecholamines, AVP (arginine vasopressin). Keterangan: Pancaran frekuensi ini menunjukkan seseorang sedang dalam kondisi mimpi. Dalam kondisi ini pikiran menjadi sangat kreatif dan inspiratif. Seseorang yg berada dalam gelombang ini berada dalam kondisi khusyuk, relaks yang dalam, ikhlas, pikiran sangat hening, indera keenam atau intuisi muncul. Itu semua terjadi karena otak mengeluarkan hormon melatonin, catecholamine dan AVP (arginine-vasopressin).

Empat, Gelombang Delta (0,1-3,9Hz). Keadaan: Tidur lelap (tanpa mimpi), non-physical state, nurani bawah sadar kolektif, tidak ada pikiran dan perasaan, cellular regeneration, HGH (Human Growth

Hormone). Keterangan: Frekuensi terendah ini memancar saat seseorang tertidur pulas tanpa mimpi, tidak sadar, tidak bisa merasakan badan, tidak berfikir. Pada gelombang ini, otak mengeluarkan HGH (Human Growth Hormone) atau hormon pertumbuhan yg bisa membuat orang awet muda. Jika seseorang tidur dalam keadaan delta yg stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Meskipun hanya beberapa menit tertidur, ia akan bangun dengan tubuh tetap merasa segar.

J = Very good.

T = Selesai juga. Demikianlah, Leo, tulisan ini aku bagi buat-mu mulai dari yg kemaren, agar banyak pengertian mengenai meditasi kita yg berkonsentrasi di Mata Ketiga, yg secara keseluruhannya meditasi itu membangun tubuh, jiwa dan rohani kita bahkan bisa memberikan kesehatan dan terhidar dari stres dan menambah panjang umur kehidupan kita. Semoga meditasi rutin bisa kita lakukan dengan benar dengan tujuan yg benar dan bukan mencari klenik. Hal itu boleh-boleh saja sih, asal si pelaku mampu dan kuat menerima konsekuensinya sendiri. Dan di balik itu ini tulisan memang ku sediakan buat Leo dan Group Spiritual Indonesia yg mana aku sudah bergabung empat bulan, dan selama empat bulan itu juga mencari tahu apa itu spiritual yg benar, meditasi yg benar dari berbagai literatur dan web. Semoga SI semakin cerdas dan dewasa dan bermanfaat bagi masyarakat yg membaca atau yg bergabung di dalamnya.....BRAVO FRIEND LEO.....:)

J = Terimakasih, bravo my friend !

+++

## **24. Gimana Caranya Supaya Saya Bisa Mengalami Kembali Deep Meditation?**

T = Met siang Leo,

Saya mau tanya lagi dooongg (tanya terus nihih, hehehehehehehe). Leo, saya mau tanya sbb: Kenapa saya bisa melihat energi negatif yg kata google itu kuntilanak?

J = Karena anda sensitif, tidak semua orang seperti itu. Itu bawaan dari lahir dan tidak bisa dipelajari.

T = Kenapa saya bisa melihat jiwa orang yg udah meninggal dunia?

J = Sama saja jawabannya seperti di atas. Yg anda lihat adalah energi, dan anda bisa melihatnya karena anda memang sensitif sejak lahir.

T = Kenapa saya bisa mengalami kondisi deep-meditation secara tiba-tiba tanpa saya kehendaki atau tanpa saya minta?

J = Itu kejiwaan anda sendiri. Tiap orang unik, berbeda-beda tingkat kejiwaannya. Bukan soal tinggi atau rendah, tapi soal proses kejiwaan. Sama saja seperti proses metabolisme yg berbeda-beda di tiap orang. Ada yg metabolismenya cepat, ada yg lambat. Ada orang yg kejiwaannya bisa naik turun, ada yg relatif konstan. Naik turun di kejiwaan mungkin soal emosi, mungkin juga soal gelombang otak. Mungkin ada kaitannya juga dengan hormon dan metabolisme tubuh, yaitu hal fisik. Yg jelas, kalau faktanya seperti itu, berarti memang bisa. Bisa karena anda manusia hidup. Ada sesuatu yg menyebabkan.

T = Leo sendiri kan yg bilang kalo kondisi yg saya alami itu adalah kondisi deep-meditation. Saya udah 4x meditasi mata ketiga seperti saran Leo, tetapi malah belum pernah mengalami deep-meditation wkt meditasi mata ketiga itu. Padahal saya ingin banget mengalami lagi deep-meditation.

J = Deep meditation yg anda maksudkan mungkin cuma bisa dicapai secara spontan. Ada yg bisa mencapai itu lewat meditasi, ada juga yg tidak. Saya sendiri tidak mencapai deep meditation waktu meditasi, kalau yg anda maksudkan adalah melihat yg aneh-aneh.

T = Gimana caranya supaya saya bisa kembali mengalami deep-meditation? Maksud saya, yg bisa saya setel kapan aja waktu saya ingin mengalami deep-meditation.

J = Saya rasa itu susah sekali atau mungkin tidak bisa. Untuk melihat yg aneh-aneh, anda harus menunggu sampai ada yg "clicked". Tidak bisa direncanakan. Tetapi, sekali lagi, bukan berarti orang lain tidak bisa. Orang lain mungkin bisa induce trance setiap saat, tetapi anda tidak bisa. Apa yg orang itu tidak bisa lakukan, anda bisa. So, tidak perlu memaksakan diri kalau ternyata tidak bakat. Konsen di bakat anda sendiri saja.

T = Saat ini saya sangat ingin sekali pindah kerja ke satu perusahaan consumers good (saya udah kirim application ke perusahaan itu, tapi blm ada respon dari perusahaan itu). Bisa gak dengan meditasi mata ketiga itu, keinginan saya diterima kerja di perusahaan yg saya incar itu tercapai? Gimana caranya?

J = Cara dari saya adalah meditasi rutin di cakra mata ketiga, sehingga apa yg diinginkan akan datang sendiri. Bisa keinginan yg itu persis, bisa juga yg lebih bagus atau yg mirip-mirip.

T = Terima kasih atas jawabannya Leo.... Jangan bosan ya karena saya tanya terus (jadi gak enak hati saya soalnya, hehehehehehehehe)

J = hehehehehehehehe

-

T = Saya ingin mengalami deep-meditation bukan karena saya ingin melihat yg aneh-aneh. Saya sama sekali gak tertarik melihat yg aneh-aneh, karena yg kata google itu kuntilanak aja udah bikin saya agak trauma sampai sekarang. Saya ingin mengalami deep-meditation lagi, karena waktu saya mengalami deep-meditation, rasanya indaaaaaaaahhh, nyamaaaaaaan dan damaaaaaaii sekali (susah untuk diungkapkan dengan kata-kata perasaan itu). Waktu mengalami deep-meditation, rasanya saya bersatu dengan alam semesta, pokoknya indaaaahh bangeet, nyamaaaaaan bangeeett, damaaaii bangeeett. Perasaan itu yg saya rindukan, makanya saya ingin sekali mengalami deep-meditation yg bisa saya setel kapan aja saya mau (I wish).

J = You have to find out your own individual technique. Mungkin bisa dapat juga, but you have to try. It's worth trying.

T = Okeeehh... siiipp Leo.

Saya sih berharapnya diterima di perusahaan tsb, karena kalo bisa saya minta ditempatkan di Singapore. Dari yg saya baca berita, katanya 25% karyawan perusahaan tsb ditempatkan di luar negeri. Untuk sementara yg deket-deket dulu lah, Singapore aja dulu sementara untuk saya. Sebenarnya saya ingin sekali stay di USA (entah kenapa saya ingin sekali tinggal di New York City. Saya juga gak tau kenapa). Leo pernah study di USA ya?

J = Ya, pernah.

T = Saya gak tertarik utk stay forever di Indo, gak suka aja saya melihat kehidupan sosial dan politik di Indo, menurut saya sih terlalu banyak kepentingan yg bermain di Indo. Saya belum pernah menikah, jadiii berharap menikah dgn pria asing asli USA, biar saya bisa tinggal di USA (pengennya sih stay di New York City). Entah kenapa, bbrp thn ini pemikiran saya jadi berubah mengenai orientasi pria jodoh saya. Jadi sekarang ini saya gak tertarik menikah dgn pria Indonesia asli. Mungkin karena saya merasa pria asing lebih open minded yaaaa dibanding pria Indonesia asli. Apalagi dgn pemahaman saya ttg agama & Tuhan yg sangat berbeda dgn pemeluk agama Islam pada umumnya, tentu akan sangat menyulitkan saya kalo saya menikah dgn pria asli Indonesia yg beragama Islam yg umum itu. Mungkin karena itu juga saya lebih memilih jodoh pria asing kulit putih (berharap sih menikah dgn pria asing asal USA, amiiiiinn).

J = Amin.

T = Saudara sepupu saya tinggal di USA dari thn 1989 sampai sekarang msh tinggal di sana. Menurut dia, lebih beradab orang USA dibandingkan orang Islam di Indonesia. Padahal tadinyaaaa sepupu saya itu orang Islam spt orang Islam pada umumnya alias menganggap pemeluk agama Islam lah yg akan masuk surga. Tapiii sejak tinggal di USA, pemikiran dia gak seperti itu lagi.

J = Oh (very good)

+++

## **25. Mau Disebut Apapun Istimahnya Tentu Saja Tidak Masalah**

T = Salam kenal Mas Leo,

Saya sudah baca sebagian isi buku 'Membuka Mata Ketiga' dan menjadi teringat tentang penglihatan saya di kantor saya mungkin Mas Leo sudi menjelaskan apa maksud dari penglihatan saya ini. Mas Leo, Saya Kok melihat NAGA yang besar berjalan mengelilingi gedung perkantoran tempat saya bekerja, dan juga melihat pasukan perang zaman kekaisaran China berbaris di depan halaman kantor saya dan melihat sebagiannya berlatih KUNGFU. Dan Anehnya SUHU / gurunya yang berlatih KUNGFU itu datang ke rumah saya mengajak saya mengadu kelihaian berkungfu / Silat dan sayapun meladeninya dan ngga saya sangka saya mampu mengalahkannya. Saya berharap Mas Leo sudi kiranya penjelasan apa maksud dan pengaruhnya di kehidupan nyata saya.

J = Paling jauh saya lihat, itu berarti bahwa anda merasa enak bekerja di tempat itu, karena anda mampu dan tidak merasa tertekan oleh lingkungan sekarang.

T = Satu lagi nih pertanyaan saya Mas Leo, Tapi ini tentang mimpi saya beberapa tahun yang lalu tapi masih teringat kuat di memori otak saya.

Saya bermimpi berjalan memakai pakaian seragam kerja di suatu Gurun Pasir yang sangat luas di tengah hari yang panas oleh sinar matahari. Saya berjalan dengan jatuh bangun dan anehnya saya diikuti oleh seseorang berpakaian Ihram / putih sampai saya melihat suatu titik yang jauh. Saya berjalan dengan jatuh bangun menuju titik tersebut. Setelah sampai di titik tersebut ternyata adalah sebuah rumah gubuk yang jelek dengan pintunya di tengah seperti pintu Koboi, sayapun melihat ke dalam rumah tersebut yang ternyata di dalamnya terasa indah, sejuk dan nyaman dan anehnya saya melihat para NABI DAN PARA

WALI ada di dalamnya. Terlihat dengan jelas di dalamnya terdapat cahaya warna biru tua menyala terang dan warna lainnya dan sayapun mencoba masuk ke dalam karena rasa panas di luar rumah tersebut; tetapi orang yg mengikuti saya menarik saya dan berbicara kepada saya:

"Mau apa kamu masuk ke dalam sana, dan punya jasa apa kamu terhadap AGAMAMU sehingga mau masuk ke dalam ?"

Saya bingung dan tidak menjawab, dan dia berkata lagi:

"Cari dulu sana ilmunya di dunia baru kamu bisa masuk ke dalam."

Akhirnya saya memandang ke orang tersebut dan saya lihat di tangan kanannya memegang kitab suci AL-Quran dan tangan kirinya memegang Tasbih. Kelihatannya saya begitu tertarik dengan tasbihnya dan mencoba merebutnya dari tangannya. Belum saya dapatkan tasbih itu saya keburu terbangun dari tidur saya.

Saya mohon Mas Leo sudi menjelaskan arti mimpi tersebut dan pengaruhnya bagi kehidupan saya.

J = Tasbih itu simbol dari laku spiritual, wirid atau dzikir. Yg sebenarnya tidak lain dan tidak bukan adalah meditasi. Jadi, alam bawah sadar anda seperti memberitahukan bahwa anda sebenarnya ingin mempraktekkan laku meditasi. Simbolnya tasbih. Kalau anda sudah rutin mempraktekkannya, barulah alam bawah sadar anda akan memperbolehkan anda masuk ke "gubuk" itu. Mimpi yg bersifat simbolik selalu merupakan dialog antara kesadaran kita sendiri. Antara kesadaran melek dan alam bawah sadar. So, coba saja praktekkan meditasi dengan rutin. Bisa pakai tasbih yg asli, kalau mau. Background saya wirid, makanya saya tahu bahwa wirid is meditasi. Tapi jangan jatuh ke jebakan umum, yaitu konsentrasi di dada. Jangan konsentrasi di dada. Anda bisa wirid, tapi konsentrasikan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Bisa pakai amalan apa saja, tidak masalah. Duduk tegak, jangan menunduk-nunduk. Good luck.

-

T = Mas Leo,

Saya sudah hampir selesai membaca buku 'Membuka Mata Ketiga', yang menjadi pertanyaan saya adalah: apakah mata ketiga saya sudah hidup /melek karena saya pun mengalami kejadian spiritual. Contohnya:

1. Ketika saya sedang tidur kok tiba tiba saya melihat tubuh saya yang masih bernafas sedang tidur dan saya sangat sadar saya sedang melihat tubuh saya itu dan saya seperti melayang-layang di atas plafond rumah dan sangat jelas melihat tubuh/badan saya yang sedang tidur.
2. Ketika saya bermeditasi dengan wirid di makam keramat wali saya melihat dengan mata kepala saya sendiri makam keramat wali itu seperti hilang dan yang terlihat "CAHAYA PUTIH YANG TERANG BENDERANG", tetapi cahaya tersebut sejuk dan tidak menyilaukan sampai saya melihat dengan sangat sadar cahaya tersebut berubah menjadi gurun pasir yang berbatu dimana saya melihat seorang pria berpakaian berwarna putih dan biru tua seperti orang Arab sedang menggembala kambing domba tetapi posisi orang tersebut seperti orang sedang bermeditasi dengan duduk bersila kaki kemudian berjalan dengan tongkat ranting pohon, dan anehnya kambing domba yang berjumlah banyak itu seperti menembus batas keluar dari gurun tersebut dan berlari menabrak saya dan menembus badan saya.

Mas Leo, kejadian yang kedua ini bukan mimpi tetapi nyata dimana saya dalam keadaan sangat sadar. Mas Leo, apa Sih Maksud dari semua pengalaman saya ? Apakah ada manfaatnya untuk hidup saya ?

J = Tentu saja ada manfaatnya. Ada sekarang tahu bahwa pikiran anda bisa melihat dimensi "lain", yaitu dimensi simbol dimana tidak berlaku hukum ruang dan waktu. Anda melihat ke dalam pikiran anda sendiri, dan pikiran anda memunculkan simbol-simbol untuk anda lihat. Simbol-simbol bisa diartikan, bisa juga dibiarkan saja. Yg penting anda mengerti bahwa anda melihat ke dalam pikiran anda, dan bukan melihat secara fisik. Kemungkinan besar anda memang berbakat, sudah seperti ini sejak lahir. Orang yg tidak berbakat tidak akan bisa mengalami apa yg anda alami.

Tapi itu bukan mata ketiga menurut pengertian saya. Mata ketiga menurut pengertian saya adalah intuisi, pengertian yg muncul sendiri di dalam pikiran kita, kemampuan menerjemahkan simbol, berikut tenaga yg muncul dari kesadaran kita untuk membantu pekerjaan, menyembuhkan diri sendiri maupun orang lain. Tidak semuanya itu ada di satu orang sekaligus. So, kita terima saja bakat kita ada dimana, dan gunakan itu semaksimal mungkin.

T = Mas Leo, kenapa ya kok saya merasa di dalam jasad / diri saya seperti ada dua kepribadian. Yang pertama adalah diri saya sendiri dan saya sadar dengan kesadaran saya sendiri ketika berbicara itu adalah saya, tetapi dengan sadar juga saya merasakan ada kepribadian lain yang ada di dalam jasad diri saya yang ketika saya diam dia bisa berbicara dengan menggunakan bahasa SUNDA atau bahasa Indonesia memberikan petunjuk dan nasehat nasehat ketika saya mendapat masalah dalam menyelesaikan masalah tsb, dan kalau saya perhatikan bersandarkan pada AGAMA ISLAM. Saya kadang kadang suka berdialog dengannya dengan cara saya bicara saja masalah saya apa adanya dan kayanya kepribadian yang lain itu muncul memberikan solusi itu datangnya dari Qolbu atau Hati saya kemudian langsung ditransfer ke mulut saya.

Mas Leo, siapakah kepribadian saya yang lain yang ada di dalam diri saya tersebut ?

Apakah ini termasuk ILMU LADUNI ? Atau mata ketiga atau apa ?

J = Lebih baik kita namakan saja alternative ego, kepribadian anda juga, tapi alternative. Bagian dari anda juga. - Bisa juga dinamakan Laduni, yaitu datang sendiri tanpa dipelajari. Bisa juga dibilang intuisi yg datangnya dari mata ketiga. Apapun istilah yg dipakai tidak terlalu penting, yg penting adalah kegunaannya. Anda bisa merasa terbantu dan, mungkin, bisa juga membantu orang lain kalau memunculkan kepribadian alternative itu. Coba saja.

-

T = Mas Leo, saya kembali teringat kejadian yg menurut saya luar biasa yang terjadi pada anak laki laki saya dimana saya melihat sendiri kejadian itu.

Ketika saya mengadakan selamatan "AQIQAH" kelahiran anak saya tersebut, pada saat pembacaan DOA dan SHOLAWAT dan ketika anak saya digendong mengelilingi orang yang hadir saya melihat ada "ENERGY YANG SANGAT LUAR BIASA KUAT" memancar dari atas langit menuju dan menyinari dan masuk ke dalam tubuh anak saya tersebut dan memantul ke sekitarnya. Mata sayapun sangat silau melihat cahaya / ENERGY yang keluar dari tubuh anak saya, jiwa saya bergetar kuat merasakan begitu kuatnya "ENERGY" yang memancar dari tubuh anak saya itu. Yang menjadi pertanyaan saya adalah:

1. ENERGY apakah yang datang tersebut ?

2. Apa maksud dari kejadian tersebut karena baru kali ini saya melihat kejadian dimana anak yang lainnya normal normal saja.

3. Apakah nantinya anak ini mempunyai kemampuan di atas rata rata manusia biasa / indigo atau apa, tapi kalau saya lihat perkembangan anak ini biasa-biasa saja tidak ada yang istimewa ?

4. Disebabkan karena apa ENERGY itu hadir ?

J = Menurut saya, apa anda lakukan sudah tepat, yaitu wait and see. Lihat saja apa yg telah dan akan terjadi. Yg anda lihat memang energi, tetapi orang lain belum tentu bisa lihat. Anda melihatnya di dalam pikiran anda sendiri. Anda bisa tafsirkan, kalau mau. Tanya saja ke dalam pikiran anda, itu apa. Apa maksudnya, dlsb. Dan, tentu saja, setiap manusia adalah manusia biasa. Apa yg bisa menyebabkan seorang manusia menjadi luar biasa adalah perkembangan hidupnya sendiri. Kalau mau jadi luar biasa, tiap orang juga bisa. Tapi tidak semua orang mau. Kebanyakan orang memilih untuk menjadi biasa saja, walaupun berkesempatan sama menjadi luar biasa.

T = Wah..

Mas Leo saya bingung nih apa yang sedang saya tunggu dan yang telah saya lihat dan akan terjadi ? Kalau saya review ke belakang sih yang telah terjadi normal-normal saja hanya ada masalah dengan teman sekantor saya yang DENGKI sama saya yang menyebarkan virus kedengkiannya. Dan yang saya tunggu adalah kantor saya akan di over alih ke perusahaan lain.

Apakah saya akan menjadi lebih baik atau menjadi buruk / di PHK di kantor itu Mas Leo ?

Kalau buruk mohon solusinya Mas Leo ?

Mohon maaf mas terlalu banyak bertanya, dan terima kasih atas jawabannya.

J = Menurut saya, lebih baik anda bersiap menghadapi the worst scenario. Jadi, anda sudah ada alternatif apabila itu yg terjadi. Sudah siap dari sekarang, dan tidak perlu repot lagi nantinya.

-

T = Mas Leo,

Saya ingin berbagi beberapa pengalaman spiritual saya di suatu tempat, tepatnya di MASJID LUAR BATANG, yang mungkin Mas LEO mau memberikan komentarnya.

1. Ketika saya selesai melaksanakan SHOLAT DHUHA dan wirid dan MEDITASI masjid itu, saya seperti berhadapan dengan DZAT YANG MAHA BESAR (saya bingung mendefinisikan/melukiskan zat tsb). Jiwa saya bergetar, perasaan saya campur aduk (saya sulit mendefinisikannya dengan kata-kata) dan sayapun bersujud seperti takluk dan mengakui kebesaran zat tersebut tidak ada kata kata yang bisa keluar dari mulut saya kecuali PERMOHONAN AMPUN AKAN DOSA DOSA SAYA DAN SELURUH KELUARGA SAYA dan secara alamiah saya menangis dan mengadukan dan menumpahkan persoalan hidup saya dan sepertinya zat tersebut menerima/mendengarkan doa-doa saya.

Setelah itu saya seperti bukan berada di MASJID itu tetapi seperti menaiki sebuah PERAHU yang besar atau APA ? Yang bergerak menuju ke atas langit.

2. Ketika Malam 1 Suro tahun lalu di tempat yang sama ketika saya selesai SHOLAT SUNNAH DAN WIRID DAN MEDITASI tanpa sengaja saya melihat ke langit dan saya melihat satu titik cahaya yang jauh seperti bintang tapi lama kelamaan cahaya itu membesar dan mendekat menuju saya dan akhirnya menyinari saya. JIWA SAYAPUN bergetar dan secara alamiah sayapun menangis dan tidak ada kata kata

yang terucap terlebih dahulu keluar selain PERMOHONAN AMPUN ATAS DOSA DOSA SAYA DAN KELUARGA baru berdoa yang lainnya, dan setelah selesai berdoa CAHAYA seperti lampu SOROT tersebut secara perlahan naik keatas dan menghilang. Dan keadaan sayapun menjadi normal kembali, saya seperti kembali dari dunia lain KE ALAM NORMAL.

SEMUA KEJADIAN INI TERJADI KETIKA SAYA DALAM KEADAAN SADAR DAN MELIHAT DENGAN KEDUA MATA MASIH TERJAGA.

PERTANYAAN SAYA :

1. Apakah ini yang disebut pertemuan seorang MANUSIA dengan TUHAN / ALLAH / atau apa ? Siapakah zat yg saya bingung mendefinisikan atau melukiskannya dalam pertemuan tsb ?
2. CAHAYA apa yang seperti Lampu SOROT yang menyinari saya tersebut yang datang dari langit itu ?
3. Menurut saya zat itulah yg orang-orang / agama-agama di dunia menyebutnya TUHAN atau ALLAH atau apa ? Sebab Jiwa dan Qolbu saya mengakui dan berdoa seperti meminta dan berbicara dan bercakap-cakap ketika zat tersebut hadir/ada. Bagaimana menurut MAS LEO ?

Saya sangat berterima-kasih atas jawaban lengkapnya.

J = Jawaban ketiga pertanyaan anda sama, yaitu ya, itulah dzat itu, yg tidak lain dan tidak bukan cuma kesadaran anda. Itu kesadaran anda. Anda yg sadar, melihat kesadaran anda. Jadi, seperti berhadapan dengan cermin. Mau disebut apapun istilahnya tentu saja tidak masalah.

+++

## **26. Oh (Ditegakkan Kembali)**

T = Halo Leo, salam kenal. Btw, saya mau tanya mengenai meditasi atau relaksasi. Saya biasanya melakukan meditasi (karena ingin juga kalau lagi pusing, atau lelah, dll) sambil duduk di kursi atau bisa juga dengan postur lotus, ketika sudah merasa rileks di bagian kaki, pinggang, dll badan selalu mau jatuh ke depan, kenapa ya? apa kalau sudah rileks seperti itu! Juga mau tanya bagaimana caranya agar bisa fokus atau masuk pada kondisi alfa. Dalam beberapa waktu terakhir saya merasa agak sulit masuk ke kondisi alfa! bisa gak fokusnya kita ciptakan ke sesuatu yang kita inginkan? terima kasih atas sharingnya.

J = Tidak usah perduli dengan trik-trik relaksasi, cukup fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Bisa duduk dengan punggung tegak, bersila atau di atas kursi biasa. Bisa juga pakai mantera atau doa yg diulang di dalam hati. Yg penting fokus di cakra mata ketiga, atau titik antara kedua alis mata dipertahankan. Kalau mau, tidak usah tutup mata penuh, tapi dibuka sedikit. Lakukan 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari. Rutin setiap hari.

T = Oke, akan dicoba. Kalau posisi badan tadi jadi jatuh ke depan, apakah dibiarkan saja atau ditegakkan kembali (ini biasa saya lakukan!)

J = Oh (ditegakkan kembali)

-

T = Leo, mau tanya, kenapa waktu meditasi mata ketiga dengan hanya diam saja, sepertinya gak terasa apa, hanya lebih rileks. Tetapi kalau sambil mengucapkan sesuatu, seperti doa bapa kami, atau apapun sambil memusatkan perhatian di antara kedua mata, ada rasa hangat ser ser ser, tetunya menjadi rileks. Apa yang terjadi dengan tubuh saat itu? Terima kasih.

J = Yg terjadi adalah perputaran energi, dari bawah naik ke atas, dan turun lagi ke bawah. Saya juga pakai mantera. Use it if you like and, enjoy aja.

-

T = Halo Leo, mau tanya mengenai latihan MK3. Saya memang tidak latihan kontinyu awalnya karena cukup sulit, tetapi saya lakukan terus, sampai saya menemukan cara untuk merasakan sensasi di antara kedua alis, yaitu saya diam saja, mata tetap terbuka, tidak memikirkan sesuatu, lalu beberapa detik kemudian di antara kedua alis mulai terasa ada sensasi hangat, tarikan-tarikan (ini bisa terjadi kapan saja, di rumah, di pesawat, lagi makan, atau pas lagi posturing yoga, dll), setelah itu saya baru tutup mata karena memang mulai terasa ngantuk. Kemudian saya melakukan inhale-exhale nafas di antara kedua alis tersebut dengan so-ham atau kadang dengan gayatri mantra di titik tersebut sampai beberapa kali dan terasa ringan. Setelah selesai, biasanya kondisi badan menjadi lebih segar, ringan, dll. Nah, apakah harus selalu terasa sensasinya selama berlatih? Kemudian apa yang akan terjadi? Terima kasih.

J = You have found your own method. Just continue doing it, and you shall know yourself what the answers are.

+++

## **27. Apa yg Dimaksud dengan Indra Keenam Itu?**

T = Apa yg dimaksud dengan indra keenam itu ?

J = Apa ?

T = Sewaktu kita sekolah, kita mendapat pelajaran biologi mengenai penginderaan manusia, dimana manusia hanya memiliki 5 indra, yaitu: indra penglihat (mata), indra pendengar (telinga), indra penciuman (hidung), indra pengecap (lidah) dan indra perasa (kulit). Kelima indra tersebut kita pakai dalam keseharian kita untuk memastikan bahwa sesuatu itu benar-benar ada dan kita dapat memverifikasinya secara ilmiah. Misalnya: kita bisa merasakan gula itu manis sewaktu kita kecap, hal ini dapat diverifikasi dan diidentifikasi secara ilmiah, begitu juga bila di lingkungan kuburan yg lebat pepohonannya dan lembab, kita bisa merasakan udara di sekitar itu dingin dan lembab dengan indra perasa kita sehingga bulu kuduk berdiri karena dingin dan lembabnya udara sekitar situ.

J = Ya, benar.

T = Akan tetapi ada kejadian-kejadian tertentu yg kadang-kadang tidak dapat dirasakan dan dianalisa oleh kelima indra kita tersebut atau di luar kemampuan nalar manusia kita untuk memverifikasinya, Misalnya kita mempunyai perasaan sesuatu akan terjadi di masa yg akan datang baik dalam waktu dekat maupun dalam waktu yg agak lama, dan sesuatu itu benar-benar terjadi. Padahal secara ilmiah kita tidak mempunyai bukti-bukti ilmiah untuk memperkokoh perasaan kita tersebut. Bagaimana kita mengetahuinya akan kejadian itu ? Kemampuan inilah yg sering disebut dengan “intuisi” atau juga disebut dengan “indra keenam”.

J = Ya.

T = Ada juga orang yg mampu membaca pikiran orang lain, mampu menemukan benda yg orang lain tidak mampu dalam keadaan normal, mampu memindahkan benda tanpa menyentuh, mampu menyalakan api hanya dengan sebuah tatapan, ada yg mampu mendengar suara-suara yg tidak dapat didengar oleh indra pendengar dalam keadaan normal, atau mampu melihat sesuatu yg tidak dapat dilihat oleh indra penglihatan dalam keadaan mata normal. Hal-hal yg terjadi pada diri manusia secara abnormal dan keadaan tersebut tidak dapat diidentifikasi oleh indra manusia yg normal. Indra keenam pada zaman ini disebut juga ESP (Extra Sensory Perception), jadi istilah indra keenam, intuisi, dan ESP memiliki arti yg sama.

J = Ok.

T = Pernahkah kita merasa ragu dalam melangkah, seperti pada hari-hari libur, apakah ingin keluar rumah atau tidak. Sering terjadi yg tadinya niat kita menggebu ingin keluar rumah misalnya: piknik, berbelanja atau ke rumah saudara menjadi batal di saat-saat terakhir, karena kita menjadi merasa ragu, tidak nyaman, atau merasa keperluan keluar rumah tersebut sebenarnya dapat ditunda. Orang-orang tua kita sering mengatakan keadaan ini semacam “firasat”, yg pada umumnya banyak menghinggapi kaum perempuan. Jadi apakah intuisi (indra keenam) itu ? Bagaimana kita dapat mempergunakannya dengan lebih baik? Intuisi adalah kekuatan yg dengan cepat menyadari bahwa sesuatu itu adalah “kasusnya”, hal tersebut dilakukan tanpa intervensi dari berbagai proses yg masuk akal, tidak ada langkah-langkah deduktif atau induktif yg masuk akal, tidak ada analisa yg wajar dari situasi tersebut, tidak ada bantuan dari imajinasi, hanya sekilas tiba-tiba muncul dan kita hanya tahu ada yg tidak sesuai. Sebagian orang ada yg membedakan anatara intuisi dan indra keenam, terutama hubungannya dengan dunia supranatural, tetapi ada juga yg menganggap keduanya sama, kalau menghubungkannya dengan dunia nyata. Namun keduanya sama-sama menggunakan ketajaman rasa (feeling). Intuisi kita adalah sebuah jalan pintas untuk mencapai produktivitas, pengertian yg mendalam, pengetahuan, inovasi dan pengambilan keputusan. Jadi bagaimanakah mengeksplor intuisi agar bisa bekerja untuk kita ?

J = Bagaimana ?

T = Pernahkah kita melihat suatu masalah dan kemudian mengenal penyebab utama sekaligus solusinya dengan seketika tanpa penelitian terlebih dahulu ? Sebetulnya manusia telah diberikan bakat oleh Tuhan untuk mencurigai suara hatinya yg dalam, kemudian, seringkali dengan pembuktian secara empiris intuisi kita ternyata benar. Misalnya: pada pertandingan bola antara Indonesia vs Malaysia yg kemaren, satu hari sebelum pertandingan saya sering bertanya dalam hati siapa yg akan menang ya ? Akhirnya saya coba merenung sebentar untuk merasakan intuisi saya, dimana saya seolah olah datang ke stadion GBK jam satu malam setelah pertandingan selesai dan banyak sampah berserakan yg lagi disapu sama tukang sapu, saya melihat kepadanya dan ke stadion dan bertanya dalam hati siapa tadi yg menang ya... Tiba-tiba saya merasakan sesuatu bahwa yg menang tadi adalah Malaysia. Sewaktu melihat pertandingan langsung di tv saya tetap membilang Malaysia yg akan juara walaupun awalnya Indonesia menang dan pertandingan begitu alot berjalan, bahkan intuisi saya membilang Malaysia akan menang dalam adu penalti itu datang pada saya sewaktu nonton babak pertama pertandingan... ehh ternyata semuanya terjadi pada akhir pertandingan... begitulah kuatnya intuisi bila sudah bekerja untuk kita.

J = Ok.

T = Kita mempunyai kemampuan untuk memecahkan permasalahan dengan seketika jika kita mempercayai diri sendiri. Kita semua pasti seperti itu, namun seringkali peringatan itu seperti tidak datang lagi, kenapa demikian ? Bagaimana kita mengeksplorasi kekuatan batin itu yakni suara batin yg

mengabaikan semua kebohongan, manipulasi, dan tipuan, serta mengatakan kepada kita hal yg sebenarnya ?

J = Bagaimana ?

T = Ada enam cara untuk mempertajam intuisi/ indra keenam kita (dari berbagai catatan) sebagai berikut:

1) Pergunakanlah empati alami kita sesering mungkin ::: Bayangkan diri kita pada posisi orang lain, atau dengarkan pengalaman-pengalaman orang lain dan rasakan bagaimana mereka merasakannya pada saat itu. Rasakanlah penderitaan batin mereka, semakin dalam perasaan kita terlibat, maka semakin memperkuat intuisi kita, dengan kata lain semua pengalaman buruk orang lain bisa memperkuat intuisi kita, tanpa kita harus mengalaminya sendiri.

2) Biarkan diri kita merasa takut dan mengalirlah melewatinya ::: Kita semua tidak menyukai rasa takut bukan ? Tetapi rasa takut adalah instink dasar yg diberikan Tuhan agar kita bisa survive di dunia ini, kita harus menyesuaikan diri dengannya dan menemukan suatu cara untuk menjadikannya teman kita, bukan sebagai musuh, kecuali jika kita adalah superman dan sudah melampaui rasa takut itu. Membiarkan diri kita untuk merasakan ketakutan akan memperkuat intuisi karena hal itu memberikan pengajaran kepada kita untuk mendengarkan suara dari lubuk hati dan menerima rasa takut apa adanya, alih-alih kita bertempur melawannya.

3) Berhubunganlah dengan orang lain secara emosional ::: Ketika kita terlibat dengan orang lain, seperti bertatap muka, berbicara di telepon, atau online, cobalah untuk membaca emosi mereka. Beri nama emosi-emosi mereka, apakah kedengarannya seperti bunyi marah, berbahagia, penuh harapan, gembira, tertekan, atau sedih ? Semakin banyak kita berhubungan dengan emosi orang lain semakin dalam pemahaman kita akan situasi-situasi sosial dan semakin baik intuisi kita akan berfungsi. Mengidentifikasi dan memberi nama emosi di dalam diri kita dan orang lain adalah sebuah latihan yg membutuhkan banyak energy.

4) Hentikan penilaian-penilaian pribadi (judgments) ::: Ketika kita menghakimi seseorang atau sesuatu termasuk diri kita sendiri, itu bukan intuisi, tetapi energy negative yg menghalangi intuisi. Ketika kita mendengar suara keritik di dalam benak kita yg berkata "dia bodoh", "dia jahat", "aku akan kalah", maka hentikanlah berpikir dan berkata seperti itu, dan berusaha untuk merubah menjadi yg positif dan berpikirlah; kenapa aku berpikir seperti itu ? Begitu kita mulai menanyakan pertanyaan positif, maka pikiran alam bawah sadar kita akan mulai menanganinya dengan memberikan solusi-solusi dalam wujud intuisi.

5) Temukan keheningan ::: Cara terbaik adalah meditasi, jadwalkan sedikitnya tiga puluh menit dalam sehari untuk menghabiskan waktu sendirian dengan pikiran kita, merenung dan tafakur. Belajar untuk mendengarkan diri kita di dalam keheningan akan memberikan kita kesempatan untuk mendengarkan suara bagian dalam diri ketika kita sedang bersama orang lain dan pekerjaan kita, juga akan membimbing kita untuk menangkap ide-ide intuitif yg benar dan tangguh di saat kita memerlukannya.

6) Ajukan pertanyaan sebanyak-banyaknya ::: Ini adalah yg disebut pembangunan tubuh dari intuisi, tanya-jawab adalah cara terbaik untuk menciptakan intuisi-intuisi yg lebih kuat. Intuisi-intuisi kreatif yg paling kuat akan datang kepada kita setelah sesi-sesi tanya jawab yg lama. Itu makanya saya paling tidak suka melihat sesi-sesi tanya jawab yg hanya melahirkan sifat-sifat yg skeptis dan pem-blok dan merasa paling benar sendiri dan harus diakui hasil jawabannya oleh si penjawab maupun si penanya, itu very dangkal manfaatnya buat keberhasilan tubuh intuisi kita dan perlu dibuang ke tong sampah karena tidak bermutu, hanya berbau emosi dan ke-egoisan semata, karena sesi-sesi tanya jawab itu adalah salah satu usaha untuk membangun tubuh intuisi kita yg kuat, kecuali sesi-sesi tersebut sudah mengarah kepada

SARA dan pelecehan memang harus segera diberhentikan. Bentuklah sebuah kelompok diskusi dengan orang-orang yg mempunyai rasa curiga tinggi dan diskusikan isu-isu kompleks, seperti filsafat, politik, sains dan teknologi, dan topik-topik lain yg menantang. Kebanyakan kekuatan datangnya bukan dari jawaban-jawaba tetapi dari pertanyaan-pertanyaannya, akan membawa kita kepada alur-alur yg belum dipertimbangkan, mendatangkan pertanyaan baru dan mendatangkan lebih banyak lagi jawaban. Tidak ada cara yg lebih baik untuk melatih intuisi kita dibandingkan dengan sesi-sesi tanya jawab yg berkembang, sebagian orang mengatakan intuisi itu tidak ilmiah dan tidak beralasan, pendapat itu benar dan juga salah. Gagasan yg intuitif kreatif memang tidak ilmiah hingga kita dapat membuktikannya, karena bagaimanapun semua ilmu pengetahuan dimulai dari sebuah hipotesa, dan sebuah hipotesa berasal dari mana ? Hal-hal yg baik, kreatif, dan orisinal, itu datang karena intuisi kita, sebuah kilatan jiwa, cahaya dari Tuhan.

J = Ok.

+++

## **28. Minta Diaktifkan Mata Ketiga**

Dear Pak Leo,

Saya udah lama yaaa gak kirim email ke Pak Leo, hehehehehe.... Pak, acara sarasehan Sabtu kemarin kereeen, baguuss banget. Meskipun saya mendadak jadi demam & kepala jadi pusing (kliyengan gitu) sepanjang acara, tapi acaranya kereeen bangeett. Untung saya selalu bawa obat paramex di tas saya, jadi saya bisa minum paramex. Kalo gak minum paramex, mungkin saya udah pingsan kali di acara sarasehan malam itu. Saya merasa aneh aja kenapa badan saya tiba-tiba jadi hangat demam begitu & kepala jadi pusing kliyengan begitu, tapi puji syukur saya bisa bertahan hingga acara hampir selesai. Saya sempat ngomong ke Mbak Vivi D. Noviyanti bahwa badan saya mendadak jadi hangat demam & kepala jadi pusing.

Saya cuma ikut workshop Mbak Rini Chandra (kundalini) & wokshop Pak Leo aja, karena saya memang belum tertarik utk ikut workshop yg lain. Saya surprise banget bertemu Pak Leo untuk pertama kalinya, karena ternyata Pak Leo gak segalak tulisan Pak Leo. Padahal sebelumnya saya takut banget sama Pak Leo, soalnya Pak Leo terkesan galak kalo di tulisan-tulisan Pak Leo, hehehehehehehe

Pak, saya barusan selesai baca buku Pak Leo "Pelangiku warna ungu, sejuta agama satu Tuhannya". Bukunya bagus Pak, semakin membuka wawasan berpikir saya sebagai pembaca. Ditunggu buku ke-3 nya ya Pak Leo....

Pak, kemarin saya bilang saya gak mau dibuka/diaktifkan mata ketiga saya, karena saya takut bisa lihat Miss Kunti lagi, hehehehehehe (saya jadi paranoid banget sama miss kunti sejak saya lihat Miss Kunti itu). Tapi setelah saya selesai baca buku Pak Leo yg ke-2, ada beberapa sharing orang-orang dgn Pak Leo mengenai mata ketiga. Ternyata mata ketiga itu banyak manfaatnya ya Pak?

Pak, akhirnya saya mau juga dong membuka/mengaktifkan mata ketiga saya. Caranya gimana ya Pak membuka/mengaktifkan mata ketiga saya? Kalo Pak Leo berkenan, saya minta tolong Pak Leo mengajari saya cara membuka/mengaktifkan mata ketiga saya.

Terima kasih ya Pak Leo

Best regards,

X

-

Jawab saya:

Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknyanya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantera atau doa apa saja yg diulang-ulang di dalam hati. Yg penting, fokus kesadaran anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

+++

## **29. Anda Terlalu Memaksakan Diri**

T = Selamat sore, Mas Leo. Saya F, pria 24 tahun. ± 1 bulan yang lalu saya mengikuti kultivasi QRAK sampai level 2. Di level tersebut saya diberikan tools salah satunya MK3. Diberikan juga buku panduan latihannya, termasuk di dalamnya latihan MK3 yang salah satu latihannya adalah "visualisasi". Latihan visualisasi ini disarankan 30 hari tidak boleh putus. Nah... baru coba latihan di hari pertama saja saya merasakan pusing. Sehingga untuk lanjut ke hari-hari berikutnya jadi agak malas. Menurut Mas Leo latihan MK3 seperti apa yang mudah dilakukan? Kemudian dari buku Mas Leo "Membuka Mata Ketiga" saya membaca bahwa MK3 juga dipengaruhi oleh elemen seseorang. Elemen saya apa ya Mas Leo? Kemudian jika saya sudah mengetahui tipe elemen saya, metode latihan MK3 seperti apa yang cocok dengan saya? Terima kasih sebelumnya....

J = Mungkin elemen anda air, terlalu banyak fokus di dada, harus dinaikkan ke atas kepala.

Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknyanya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantera atau doa apa saja yg diulang-ulang di dalam hati. Yg penting, fokus kesadaran anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yg namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pake duit.

T= Lalu parameter untuk menentukan keberhasilan dari latihan tersebut apa ya, Mas Leo? Atau cara saya mengetahui progress perkembangan dari latihan saya seperti apa? Apakah misalnya ketika saya ingin/meniatkan untuk melihat/menerawang seseorang, seketika juga saya mendapat penglihatan? Karena selama saya mencoba/ meniatkan "melihat" orang untuk mengetahui apakah orang tersebut sakit, lalu sakitnya apa, saya hanya melihat hitam (blank) dan terkadang seperti kilatan-kilatan cahaya. Untuk

wujudnya yg tegas tentang tubuh orang itu sendiri masih belum tampak. Menurut Mas Leo bagaimana? Terima kasih sebelumnya...

J = Tentu saja anda tidak bisa melihat apa-apa. Kalau mau melihat, anda harus datang ke depan orang itu, dan melihatnya sendiri. So, jangan termakan bualan orang yg jualan program membuka mata ketiga. Tidak seperti itu kerjanya. Yg bisa muncul cuma intuisi, kelebatan di dalam pikiran kita. Kalau mau melihat seperti film, anda harus ada di depan orang itu sendiri.

T= Selamat pagi, Mas Leo. Beberapa hari yang lalu saya sudah mencoba latihan meditasi MK3 yang Mas Leo sarankan. Saat melakukannya saya merasa ada "kedutan" di antara alis saya. Keesokan harinya saya merasa pusing. Kemudian di hari berikutnya saya coba lagi meditasi MK3 tersebut dan kembali pusing. Menurut teman saya yang ikut Aji Saka, di kepala saya terdapat energi yang berlebihan yang membuat kepala saya pusing. Menurut Mas Leo bagaimana? Apakah setiap melakukan meditasi tersebut setelahnya kepala merasa pusing terus? Ada cara untuk mengatasi hal ini, Mas Leo?

J = Anda terlalu memaksakan diri. Tidak perlu ngotot, perlahan-lahan saja. Dan cara merasakannya dengan bola mata anda. Arahkan bola mata anda ke atas. Ketika bola mata anda mengarah ke atas, artinya anda fokus di cakra mata ketiga. Mata bisa dibuka sedikit, sehingga lebih mudah.

+++

### **30. Saya Tertawa untuk Menurunkan Gelombang Otak Orang**

Saya tertawa untuk menurunkan gelombang otak orang. Itu teknik attunement. Oh (buka rahasia)

Semakin gelombang otak turun, rasanya semakin blank. Melihat seperti tidak melihat. Tertawa tanpa tahu apa yg ditertawakan. Bicara tanpa tahu apa yg dibicarakan. Saya tidak pernah tahu ada orang lain yg bisa bikin gelombang otak orang turun. Bahkan romo-romo dari Yogya itu tidak bisa. Saya bisa. Dan itu yg mau saya bagikan dalam pelatihan trainers meditasi mata ketiga. Saya mau duplikasi teknik saya, mungkin saja bisa. Oh (eksperimen)

Karena saya bisa menurunkan gelombang otak orang sampai mencapai level samadhi hanya dengan cara ngobrol-ngobrol saja selama 30 menit sampai 60 menit, maka saya tidak pernah merasa kesulitan memandu meditasi. Oh (tinggal merem aja)

Kalau saya teruskan bicara, maka gelombang otak saya akan turun terus, mencapai frekwensi Theta dan bahkan Delta, yaitu frekwensi otak ketika kita tidur lelap. Tapi tetap melek dan sadar. Yg mendengarkan saya bicara juga tetap melek dan sadar. Nah, frekwensi itulah yg saya bilang frekwensi kunfayakun. Anda tinggal ucapkan saja apa yg anda inginkan, dan saya tinggal bilang amin. Oh (amin)

Harusnya doa berada di frekwensi itu, sehingga apa yg di-amin-kan akan mencapai tujuannya. Sudah diucapkan, sudah di-amin-kan, dan tinggal menunggu realisasinya saja dari Alam Semesta. Tetapi kenyataannya tidak begitu. Boleh bilang semua doa-doa yg diucapkan orang dilakukan dalam gelombang otak Beta, yaitu gelombang otak tempat kita berpikir secara logis dan rasional. Kita berpikir, dan merumuskan doa kita, dan itu diucapkan dengan hati-hati sekali. Di-amin-kan. Dan mubazir. Tidak akan jadi jadi kenyataan karena dilakukan dalam frekwensi normal. Bukan frekwensi kunfayakun ketika kita tidak lagi berpikir, dan cuma mengikuti apa yg muncul di dalam kepala.

Yg muncul sendiri itu namanya intuisi, jadi seperti ada yg menggerakkan sendiri. Ini di gelombang otak rendah, dimana frekwensi kita menyambung dengan frekwensi Alam Semesta, sehingga tidak perlu usaha apapun lagi selain bilang amin. Oh (amin lagi)

Di gelombang otak rendah sekali kita tidak bisa berpikir jelek. Kita tidak bisa meniatkan jelek untuk orang lain maupun diri sendiri. Di gelombang otak rendah ini, penyembuhan spiritual dilakukan. Makanya teknik penyembuhan yg saya lakukan cuma dengan cara bicara saja. Saya tinggal bicara dengan orang yg merasa dirinya sakit. Saya bawa agar frekwensi gelombang otaknya turun. Gelombang otak saya turun terus, begitu juga dengan gelombang otaknya. Dalam keadaan gelombang otak yg rendah sekali, saya akan tanya, apa yg dia inginkan. Kalau dia ingin sembuh, maka saya akan tanya kapan. Tahun ini. Atau tahun depan. Semuanya tergantung dari orangnya sendiri. Saya tinggal bilang amin saja. Oh (itu teknik saya)

+++

### **31. Oh (Memainkan Bola-bola)**

T = Salam Sejahtera, Pak Leo,

Saya A, baru saja saya membaca buku karangan Pak Leo "Membuka Mata Ketiga". Saya merasa ada suatu kekuatan yang ter-seal, dan saya merasa ada suatu misi yg harus dilakukan di kehidupan ini. Tapi saya bingung, ini semua hanya khayalan semata lantaran supaya dianggap hebat atau memang demikian. Semakin saya membaca "Membuka Mata Ketiga", saya semakin ingin bisa ngobrol dengan Pak Leo, karena saya selama ini selalu terjadi pertentangan batin antara khayalan dan kenyataan. Saya merasa ada suatu kekuatan yg diberikan, tp sy ragu apakah itu benar atau hanya perasaan saja. Terakhir sy bermimpi, ada kekuatan besar dlm diri saya berwarna hitam tp sangat kuat dan mata berwarna putih (seakan kekuatan putih yg mengendalikan). Namun ada pastur yg mau menyegel kekuatan hitam saya itu, dan saya marah sekali waktu itu, karena itu bagian jiwa saya koq mau disegel.

J = Yg anda lihat benar, yaitu impressi tentang energi alam semesta. Hitam dan putih. Yin dan Yang. Maskulin dan Feminin. Keduanya harus selalu ada di dalam diri kita. Bukan hanya harus, melainkan memang ada. Karena ada dan tidak bisa diapa-apakan, kitalah yg menyesuaikan diri. Sama saja seperti kita menyesuaikan diri dengan kondisi cuaca karena tubuh kita tidak tahan berada di udara terlalu panas atau terlalu dingin. Kalau kita mendengar kata pastur yg bilang bahwa udara dingin terus, dan harus selalu pakai baju hangat, akibatnya kita bisa menjadi manusia yg menderita, karena alam Indonesia ini tropis. Bukan seperti alam Eropa lima ratus tahun lalu dimana cuaca jauh lebih dingin dari sekarang. Anda tidak perlu harus bertemu saya langsung, tidak perlu chatting di YM juga. Saya percaya, alam pikiran anda sudah menyambung dengan alam pikiran saya dan banyak teman lainnya. Ya, yg anda lihat memang nyata. Saran saya, ikuti saja apa yg muncul di dalam pikiran anda. Apabila merasa harus melakukan sesuatu, ya lakukanlah. Hidup anda adalah milik anda sendiri. Bukan milik siapapun. Bukan milik pastur. Bukan suster. Bukan milik kisah-kisah yg disebar oleh pastur dan suster. Oh (hidupku adalah milikku)

T = Setelah saya membaca buku Pak Leo, saya jadi lebih bisa akur sama batin saya. Saya merasa menemukan tempat yang pas untuk mengasah spiritual saya. Dan betul yang Pak Leo katakan saya merasa langsung menyambung dengan Pak Leo dan rekan-rekan lainnya.

J = Very good, I'm glad to hear that.

-

T = Selamat malam, Pak Leo.

Sy mau sharing cerita aja. Sy tdk tahu apa ini dr MK3 sy yg sdh terbuka, atau bukan (mohon diterawang, apa MK3 sy sdh terbuka ya pak, maaf sy ms ragu saat ini, meski sdh berkurang kadarnya). Sy mengikuti apa yg terlintas dlm pikiran sy (seperti yg Pak Leo sarankan), yaitu meditasi. Dan di dalam meditasi itu banyak penglihatan abstrak (dan ada suara lain yg sangat ceriwis tp membimbing sy utk lebih fokus meditasi, dugaan sy itu pembimbing spiritual sy, apa betul pak?) Juga secara tiba-tiba sy melihat seperti kilat cahaya kuning, seperti lampu senter tp lbh terang (maksutnya apa ya pak?). Dan yg paling jelas adalah sy melihat suatu kota hancur (di Indonesia sy rasa) seperti melihat Aceh setelah tsunami seperti yg ditayangkan di tv. Tp setelah diamati lg, ada lubang besar juga. Sy tak tahu maksudnya apa, tp dugaan sy ini penglihatan masa depan di Indonesia. Apa Pak Leo mendapat penglihatan ini jg?

Maaf pak sy banyak bertanya, krn sy senang bs kenal dg Pak Leo, dg pemikiran spiritualis yg luar biasa, dan skalgus bs memberikan solusi pendamaian batin sy (ms dlm proses sih, hehehe).

Sekian sharing sy, mohon tanggapan dr Pak Leo. Terimakasih.

J = Interpretasi penglihatan bisa banyak, tergantung dari sudut pandang apa. Kalau saya, lebih suka melihat dari sisi penyembuhan. Anda memiliki energi penyembuhan dari elemen api. Artinya, mampu memberikan penyembuhan secara fisik. Bisa mengobati orang sakit, dengan cara apapun. Bisa cara materi, bisa cara batin. Dan itu sudah bisa dicoba mulai sekarang. You are very strong.

T = Wah ternyata benar, sy juga merasa elemen sy api dan sy merasa bs melakukan penyembuhan, hahaha. Tp selama ini terjadi pertengkaran batin itu, dan setelah baca buku MK3 itu, sy baru yakin dan bs berdamai. Sy sepemikiran dg pak Leo, spiritualis itu simpel, dan ribet,hahaha.

O ya, waktu sy melihat Pak Leo, yg terlintas dlm pikiran sy.. Pak Leo itu bosan dg kehidupan ini, krn hidup di dalam tubuh ini (fisik) jd serba terbatas, apa betul bgt pak? Simpel dan ga ribet maksudnya pak. Yg pasti sy bersyukur dan berterimakasih sm Pak Leo, krn jd yakin.

J = Very good, enjoy aja.

-

T = Selamat malam, Pak Leo.

Sy mau tanya lg pak, koq sy msh bingung dg peran maskulin dan feminin di dlm diri sy ya pak, apa krn sy belum mengenal diri sy secara penuh? Dlm penggunaannya pun ms belum bs, kmrn mencoba penyembuhan tp blm begitu berhasil. Mohon masukan dr Pak Leo, terimakasih

J = Kita ini maskulin dan feminin sekaligus. Ada yg menjadi straight, ada yg menjadi homo (gay atau lesbian), dan ada yg menjadi bisex. Terima itu saja dulu, mungkin anda akan mengalami suatu perubahan pengertian.

T = Ow begitu ya pak, tp apakah salah jika mengambil pilihan tuk menjadi salah satu dari itu pak? (straight, homo (gay atau lesbian) dan bisex)

J = Oh (tentu saja tidak salah)

-

T = Selamat siang, Pak Leo.

Saat ini sy koq merasa "lost" ya pak, sy merasa kehilangan "pegangan". Setelah membaca tulisan-tulisan Pak Leo, sy jd tau selama ini Tuhan bukan untuk disembah, dan Yesus Kristus hanyalah manusia biasa. Namun sejak sy tersadar itu, skg sy jd bingung, lantas sy harus ber"pegangan" kpd siapa? Krn biasa sy berdoa mohon perlindungan, mohon rejeki, juga mendoakan orang-orang, dan bersyukur tentunya. Setelah tahu Yesus hanya manusia atau simbol semata untuk penyampaian "hati yg murni", lantas jika sy berdoa kepada siapa? Sy benar-benar "lost" pak, kepala cenut-cenut, meditasi gak konsen. Sy bener-bener ruwet di sini pak, mohon bantuan dr Pak Leo. Terimakasih.

J = Meditasi saja di cakra mata ketiga atau pusat kesadaran kita. Saya juga begitu, meditasi saja, tidak ribet soal berdoa kepada siapa. Jesus is you, me, and everybody else who believes in him. Enjoy aja.

T = Gitu ya pak, oke deh...sy tlateni meditasi di cakra mata ketiga. Thank you, Pak Leo

J = Thankyou juga.

T = O ya, sekalian sy mau cerita soal mimpi sy semalem. Sy mimpi melihat ada mobil kecelakaan, mobilnya terbalik. Isi penumpangnya pria dan wanita, pd saat itu orang-orang menarik si pria dahulu, tp yg ditarik kepalanya (dipaksa keluar dr mobil), awalnya dia matanya copot, trus batok kpalanya copot dan otak plus cairan otaknya keluar. Orang di sekitar ada yg bilang "wah itu cairan otaknya keluar, uda mati itu". Belum sempet body si pria dikluarkan, trs orang-orang lgs beralih ke si wanita, tp kali ini yg ditarik dr badannya, dan berhasil dikeluarkan cm keadaan kritis, orang skitar ada yg blg lg "wah ini kalo slamet, bakalan idiot (otak nya uda kena) nih". Trus abis itu sy ganti mimpi, om sy (adik dr mami sy) minta tlg sm sy untuk membantu merujuk rumah tangganya (om sy sudah cerai, anaknya dua, dan memang kacau sih rumah tangganya). Om sy blg, kalo saya bisa membantu om sy untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga om sy, kt om sy sih ada yg ks tau kalo sy ini punya "keuatan/kelebihan" gitu. Trus pas itu sy menyetujui (padahal sy gak suka atau bs dibilang benci sm om sy itu), trus abis itu tangan saya membentuk-bentuk sosok-sosok keluarga om saya satu-satu (dari anak-anaknya, om sy, smp tante sy) trs sy menjadikan satu mereka dan sy blg "ini rujukan sm istrimu yg dl, bukan sm yg laen, jaga baik-baik keluargamu". Abis itu om sy senyum dan sy bangun.

Maksud simbol-simbol itu apa ya pak? Sy blm bs nangkap maknanya dg jelas. Tlg dibantu ya pak (hehehe), makasih

J = Artinya anda melihat kemampuan diri anda sendiri. Ada yg tidak bisa anda selamatkan, dan ada yg bisa, kalau anda mau.

-

T = Selamat pag, Pak Leo.

Sy mau sharing aja kali ini. Kmrn stlh fixed soal doa dan "Jesus is you, me, and everybody else who believes in him"...sy merasa tercerahkan pak, hahaha. Trs malemnya sy meditasi MK3 seperti biasa, kadang sy selingi dg doa Bapa Kami. Sy meditasi dua gaya, pertama duduk tegak biasa (tp ga terasa apa-apa cm agal cenut-cenut di dahi), trus gaya ke dua telentang (lampu kamar sy matikan) sambil terusan tdr. Nah pas yg telentang itu malah sy merasakan enak, badan ky melayang-layang kiri kanan, atas bawah, dahi juga cenut-cenut anget, enak bgt dah. Nah trs abis itu melayang-layangnya brenti..trs merasa tdr. Tp pas tidur (atau mgkn ms stgh sadar) tiba-tiba ada pikiran muncul "dia pengen punya anak". Trus sy kpikiran kakak sy (sy 3s audara, kakak sy cowo, kedua saya, dan ketiga adik sy cewe), uda menikah

hampir stاون blm punya anak. Trs ada pikiran lg, kalo kakak sy dan istri nya ga isa punya anak krn tertekan. Krn apa gak sy perdalam, cm sy lgs niat bantu aja gitu. Sy seperti melihat ada cahaya (warna kurang jelas sih) , trs sy bantu masukan cahaya itu ke perut istri kakak sy. Trs sy blg "dah ini nnt hamil, akir bulan ini kliatan jelas kalo hamil, ta kasih anak laki2 aja ya" (sy blg gt sambil senyum2).

Trus abis itu, sy inget adik cewek sy, pergelangan tangan kirinya sakit, bekas kcelakaan motor, pergelengannya skg aga nongol gt, trus kt adik sy kl angkat barang cenut2. Nah trs sy bantu sembuhin jg, yg muncul dipikiran sih uratnya ky kcepit gt, jd waktu menyembuhkan sy membayangkan uratnya dibuat lancar (ga kcepit lg).

Trs abis itu kpikiran mami jg, cm sy buat biar lebih tenang aja sih (memasuki masa2 menopause soalnya). Uda, abis itu sy bener2 tdr.

Sy ga tau sih itu bener manjur apa nda, tp sy ingin meyakini manjur (meski ada prasaan ragu). Tp pagi ini td kakak sy telpon, bingung soal istrinya telat Menstruasi tp koq ms negatif kalo dites kehamilan. Trs sy lgs nyeplos blg (merasa bangga krn seolah itu sy yg bantu) "uda itu hamil koq, nanti akhir bulan jg kliatan, nnt anaknya laki2".

Keluarga sih cm biasa aja responya, dan sy juga blm brani blg kl sy yg melakukan (ga niat crt jg sih, nnt malah disalah artikan, plus nnt bikin sy jd congkak), dan sy jg blm blg soal sy yg bisa melakukan penyembuhan, krn ms blm bs dg benar jg. Apa sy br tersadar kl meditasi sy blm total pasrah dan ikhlas (ms mengharap kekuatan ini dan itu). Yg pasti sy jd sadar, kl meditasi itu untuk menjadi diri sendiri, dan saat ini jg sdh mulai kerasa sih efeknya, lbh bisa menjadi diri sendiri tanpa memperdulikan omongan orang lain (meski blm sepenuhnya).

Demikian sharing sy, thank you ya Pak Leo ^^

J = Thanks for sharing. Oh (nanti lihat saja realisasinya gimana)

-

T = Sy abis baca tulisan Pak Leo yg berjudul "Kita Manusia Spiritual". Cm mau nambahin aja, trimakasih sm Pak Leo, serasa menemukan guru spiritual yg pas. Tiap doa slalu minta sih, dan bersyukur deh dikasi Pak Leo, guru spiritual yg ga munafik, dan memberi perubahan positif. perubahan yang paling saya rasakan saat ini batin saya jauh lebih akur dan lebih bisa menjadi diri saya sendiri tanpa takut ini dan inu.( oia juga soal sembah menyembah itu juga berubah dan jadi tau kenapa bukan sembah menyembah (jd malu sendiri pas sadar)). meski soal penyembuhan dan laen-laen belum bisa dikuasai sih, tp dg saran pak Leo tuk tlaten meditasi mata ketiga pasti bisa. cuman ya itu pak, saya pengen serba cepet, tiba-tiba "jdeng" bisa. hahahah.

Ya intinya abis baca "abrakadabra" itu, sy juga turut bersyukur ketemu guru spritualis Pak Leo. meski pas pertama kenal terjebak antara negatif dan positif, tp ternyata semua memang melekat, tinggal gimana sy aja menyeibangkannya, karena sy pun juga begitu kan, bisa positif dan negatif \*smile\*. akhir kata, oh (terimakasih).

J = Very good, I'm glad to hear that.

-

T = Oalah, Pak Leo ga suka dipanggil pak to (abis baca "Seperti Nama Bintang Film Hong Kong, Prett..."). Hla umur beda jauh begono --" apa gpp langsung nama, Leo, gt?

J = Oh (gak apa)

-

T = Le, barusan aku selesai meditasi. Tp kali ini beda. Sblm meditasi, ak baca ty jawab dr email spiiiritual-indonesia, yg ty soal sensasi cenut2 koq tdk dirasakan, dan leo blg sensasi tdk seragam. Trs aku jd sadar, tyt ak slm meditasi men-seragamkan sensasi, dan gara2 itu ak jd ga nyaman, ikhlas dan pasrah waktu meditasi.

Nah stlh tau sensasi ga seragam, ak lgs melakukan meditasi pagi dg mensetel lagu meditasi nuansa Budha (kt temenku itu ky smacam doa2 yg dinyanyika scr berulang, ga tau kenapa ak sangat nyaman dg Budha jg slaen Katolik, terutama Dewi Kwan Im nya).

Awal2 aku fokus di titik mk3 kosong aja sih, tp lama2 muncul kaya bola kecil, seukuran kelereng mungkin, warna susah untuk didefinisikan. bola itu meliuk liuk, dan selebihnya, selama meditasi aku fokus meliat bola itu. Nah trs bola itu aku suruh ke leher blakang, dan tiba2 leher blakang krasa ser ser gt. Trs balek ke titik mk3 lg. Trs ak suru ke cakra sex, tp yg ser ser koq malah puting ya le? Trs bola itu balek ke titik mk3, trs ak sls meditasi.

Nah bola yg meliuk liuk itu apa sih le? Apa itu yg leo blg, mk3 bentuknya ular melingkar, dg kepala ada di mk3 (ajna) dan buntut di cakra jantung le? Trs kalo meditasi slanjutnya, fokus ngendalikan bola itu aja le, ato gmn?

J = You can experiment further with that bola. Ada kemungkinan, itu akan jadi spesialisasi anda. Oh (memainkan bola-bola)

+++

### **32. Oh (Itulah Mata Ketiga Anda)**

Dua hari lalu seseorang di Kupang, NTT, bernama Horacio mengirimkan sebuah SMS kepada saya, minta dibukakan mata ketiganya, dengan tambahan kata-kata bahwa dia Kristen. Sampai sekarang saya belum jawab, bingung mau mulai dari mana. Presumably ini pembaca buku saya Membuka Mata Ketiga. Cuma, kata-kata "saya Kristen" menghambat my jari-jari tangan untuk membalas.

Saya sedang malas untuk menerangkan bahwa Yesus pakai cakra mata ketiga juga. Ada perumpamaan tentang "mata tunggal" yg diucapkan Yesus. Ada di dalam injil. Nah, the mata tunggal is none other than mata ketiga, which is kelenjar pineal yg adanya di tengah batok kepala kita. Yesus meditasi di cakra mata ketiga. Prananya seabrek-abrek, makanya bisa pegang orang sakit, dan orang sakitnya langsung sembuh. Intuisinya kuat sekali, bisa langsung tahu apa yg mau diucapkan orang. Dan itu tidak aneh. Banyak dari kita juga seperti Yesus. Dan Yesus meditasi setiap malam, dengan doa yg diulang-ulang. Dengan kata lain, pakai mantra. Dengan cara memfokuskan kesadarannya di kepala.

Roh kudus adalah istilah yg dipakai di kekristenan; menurut saya ini adalah energi yg memancar keluar dari cakra mata ketiga. Perpaduan dari energi feminin dan energi maskulin. Bisa memunculkan manifestasi berupa penyembuhan fisik. Bisa penyembuhan emosional. Bisa memunculkan intuisi. Bisa memunculkan sinkronisitas, atau rangkaian kejadian sambung-menyambung sehingga apa yg diniatkan tercapai. Tidak ada yg aneh dengan gerakan kristen awal. Mereka mulai dengan meditasi di cakra mata

ketiga selama 40 hari dan 40 malam non stop. Kita juga bisa seperti itu, kalau mau. Tetapi kalau non stop terlalu ekstrim, makanya kita meditasi rutin saja, tiap pagi dan tiap malam.

Kuncinya adalah menerima fakta bahwa kita cuma bisa hidup disini dan saat ini. Sadar disini dan saat ini saja. Selalu disini dan saat ini. Here and now. Ada yg perlu dilepaskan melalui metode ikhlas dan pasrah. Ikhhlaskan masa lalu, dan pasrahkan masa depan. Akhirnya kita akan merasakan diam disini saja. Disini dan saat ini. Lalu rasakan saja kesadaran yg berada di kepala itu. Terkadang saya bilang, di titik antara kedua alis mata. - Dan orang kristen awal sudah menemukan itu. Di injil tertulis, para murid-murid Yesus semuanya punya tanda seperti lidah-lidah api di dahi mereka. Itu cakra mata ketiga yg terbuka, setelah meditasi non stop 40 hari dan 40 malam.

Tetapi orang Kristen sekarang sudah lupa cara meditasi. Sudah terlalu banyak ditakut-takuti. Sudah dijadikan domba perahan oleh oknum-oknum penjual agama. So, untuk anda yg berlatar-belakang Kristen dan masih takut-takut, silahkan saja coba sendiri. Baca sendiri itu injil, dari saat Paskah sampai Pentakosta. Pentakosta itu turunnya roh kudus, yg tidak lain dan tidak bukan adalah manifestasi terbukanya kundalini para murid Yesus. Setelah itu mereka banyak melakukan penyembuhan, hanya dengan menyentuh pakai tangan saja. Terkadang hanya dengan berbicara saja. So, itulah antara lain manfaat dari meditasi mata ketiga yg, tentu saja, tidak untuk dibaca thok, tetapi untuk dipraktikkan. Anda cuma bisa tahu kalau anda mempraktekkannya. Dan, for your info, ini tanpa agama. Meditasi mata ketiga tidak pakai agama, walaupun kalau anda mau tidak dilarang. Kenapa? Jawab: karena baik pakai agama ataupun tidak, meditasi mata ketiga akan memunculkan hasil yg kurang lebih sama, tergantung bakat dan bawaan orangnya. Yg juga berarti tidak ada yg perlu dipaksakan disini. Kalau meditasi rutin, maka akan ada hasilnya. Hasilnya seperti apa, ya lihat saja nanti. Oh (ikhlas dan pasrah)

Untuk yg masih pakai agama Kristen secara konvensional, anda bisa menggunakan doa Bapa Kami. Doa adalah mantera, digunakan berulang-ulang agar kita bisa fokuskan kesadaran di cakra mata ketiga. Gunakan saja doa itu kalau mau. Begini doanya (manteranya):

"Bapa kami yg ada di surga, dimuliakanlah namamu, datanglah kerajaanmu, jadilah kehendakmu di atas bumi seperti di dalam surga, berilah kami rejeki pada hari ini, dan ampunilah kesalahan kami seperti kamipun mengampuni yg bersalah kepada kami, dan janganlah masukkan kami ke dalam pencobaan, tetapi bebaskanlah kami dari yg jahat, amin."

Beberapa hari lalu saya menulis note berjudul "Untuk Melihat Siwa, Anda Harus Menjadi Siwa". Itu untuk menjawab pertanyaan seorang teman dari Bali. Untuk menjawab pertanyaan teman yg mengaku Kristen, saya akan bilang: "Untuk menjadi Kristen, anda harus menjadi Yesus". Seperti Siwa, Yesus itu simbol. Simbol dari kesadaran anda sendiri saja. Buddha juga simbol. Makanya orang yg mengerti bisa menggabungkan simbol Siwa dan Buddha menjadi satu figur, namanya Siwa-Buddha. Kalau mau, anda juga bisa menggabungkan Siwa-Buddha dengan Yesus, dan menjadi simbol yg namanya Siwa-Buddha-Yesus. Dan, tentu saja, secara spiritual kita tahu bahwa itu bukan lelaki, melainkan lelaki dan perempuan. Siwa-Budha itu lelaki dan perempuan sekaligus. Kalau dijadikan Siwa-Buddha-Yesus, maka itu juga lelaki dan perempuan sekaligus. Mata ketiga tentang penggabungan energi maskulin dan feminin, lelaki dan perempuan, yg keduanya ada di tiap orang dari kita. Ketika digabungkan secara natural, tanpa dipaksakan, maka kita akan menjadi manusia yg lebih manusiawi. Oh (teori.. teori..)

Last but not least, untuk anda yg beragama Kristen dari aliran Katolik Roma, maka mata ketiga anda adalah yg anda sentuh pertama kali ketika anda membuat tanda salib. Anda akan mengucapkan "atas nama Bapa" sambil menyentuh dahi anda. Oh (itulah mata ketiga anda)

+++

### 33. Anda Bisa Pakai Cara Itu Terus untuk Meditasi

Untuk teman-teman yg curious tentang lagu-lagu meditasi yg saya gunakan di jaman dahulu kala, maka bisa saya beritahukan bahwa salah satunya, berjudul "Andai Ku Tahu", dari jenis dugem. It's very enak to meditate with this lagu after not sleeping for seven days in a row. Oh (dukun in the making)

Don't see the kata-kata, but feel the getarzzz which is to menggoyang you punya cakra sex, and that can lead directly to cakra mata ketiga. Oh (masuk lewat lobang bawah)

The trick is to be ikhlas and pasrah when you punya cakra sex digoyang dengan sempurna. When you are ikhlas and pasrah, maka you punya cakra mata ketiga akan makin besar and terbuka lobangnya. Oh (terbuka atas bawah)

Both cakra mata ketiga and cakra sex adalah sumber kreatifitas. Yg satu kreatifitas dalam membuat anak (and its variations, including main burung only), and yg satu lagi kreatifitas dalam membuat inovasi. Oh (play and work)

Atas bawah, kiri kanan, depan belakang, maju mundur, including maju kena mundur kena. Semuanya bertemu di cakra mata ketiga, makanya kita bisa diam saja, dan mengamati. Tanpa perlu jatuh ke dalam salah kaprah bahwa kalau meditasi kita harus benar-benar diam seperti patung Buddha, or patung Yesus, or patung Dewi Kuan Im, or patung Bunda Maria. Meditasi mata ketiga is about frekwensi gelombang otak. Ketika gelombang otak anda turun mencapai level Alpha, Theta dan bahkan Delta, maka anda sudah meditasi, walaupun tidak dalam posisi seperti patung. Oh (patung-patung disalahin)

Untuk anda yg belum pernah, caranya mudah. Duduk tegak (untuk pemula harus tegak juga), wajah tegak (don't menunduk), mata anda diarahkan melihat ke atas. Lalu tutup kelopak mata anda perlahan-lahan, sampai hampir tertutup. But, don't tutup seluruhnya. Sisakan sedikit saja untuk mengintip malaikat. Napaslah biasa saja, and jangan pindahkan itu posisi mata anda yg sudah sempurna. Lakukan selama lima menit saja, dan anda sudah akan masuk gelombang otak Alpha. Anda teruskan 10 menit lagi, maka anda bisa masuk gelombang otak Theta. Gelombang otak anda makin lama makin turun. Dan anda sudah bermeditasi, walaupun tentu saja masih bisa mendengar suara. Oh (anda bukan patung)

Dengan kata lain, jangan ikuti petunjuk kuno untuk lihat ujung hidung. Anda bisa meditasi dengan mata setengah terpejam dan lihat ujung hidung. Tapi itu setelah gelombang otak anda turun. Untuk menurunkan gelombang otak anda, cara termudah dan tercepat adalah menggunakan bola mata anda untuk melihat ke arah atas, setidaknya melihat ke arah 20 derajat ke atas. Mata anda yg melihat ke arah atas dengan kelopak yg setengah terpejam akan menimbulkan gelombang otak meditasi. Tanpa perlu berusaha untuk mendinginkan isi pikiran anda, which is very difficult as well as not perlu. Cukup gelombang otak anda saja diturunkan, dan anda sudah meditasi. Very mudah. Oh (bisa langsung dicoba)

-

TANYA JAWAB

T = Malam, Mas Leo.

Saya membaca tulisan Mas Leo tentang cara meditasi mata ketiga, langsung saya praktekkan sebagai pemula. Saya duduk sila tegak, kepala lurus, pandangan mata ke atas sesuai petunjuk. Setelah beberapa detik saya mulai turunkan kelopak mata, tapi pandangan mata tetap ke atas, hanya terbuka sedikit.

Awal yg saya rasakan, kelopak mata bergerak berkedip cepat sekali, kemudian tiba-tiba pandangan membentuk seperti burung elang, setelah beberapa menit tubuh bagian bawah tidak berasa (seolah-olah tidak punya tubuh, hanya kepala saja). Beberapa saat kemudian saya tidak merasakan apapun, antara sadar dan tidur.

Saya dapat mendengar semuanya, tapi badan saya tidak bisa digerakkan, seperti tertidur pulas tapi sadar sesadar-sadarnya. Beberapa saat kemudian saya normal kembali. Ada banyak sekali kejadian yg tidak bisa saya ceritakan karena begitu normal, saya lupa. Hanya itu yg saya ingat.

Mohon petunjuk selanjutnya, terimakasih sebelumnya.

J = Anda bisa pakai cara itu terus untuk meditasi.

+++

### **34. Saya Berjanji Sharing Masalah MK3**

T = Saya berjanji sharing masalah MK3 (Mata Ketiga) dengan Mas Leo tapi sebelum sampai sharing tersebut, saya berniat memberikan sedikit materi yang saya dapatkan beberapa tahun yang lalu.

Saya memang tidak sering melakukan meditasi, karena malas dan segala permasalahan hidup, sampai merasa tidak merasakan apa manfaat meditasi. Saya melakukan meditasi reiki menurut petunjuk guru, setelah semua cakra dialirin energy dari inti bumi cakra kundalini, sex sampai ke cakra mahkota, trus dibiarkan bercampur dengan energy ilahi, membentuk energy telur dan diserap, disatukan ke dalam cakra jantung. Dan membiarkan energy mengalir seluruh tubuh terasa nyaman sekali.

Trus hubungannya dengan kehidupan duniawi apa? Dalam kehidupan ini tidak dipungkiri bahwa kita membutuhkan materi untuk kelangsungan hidup kita, baik sandang pangan bahkan urusan "money". Apa yang anda rasakan bila kita berbicara "uang"? Rasa suka?, benci?, neg?, tidak nyaman? dan lain-lain.

Dalam tubuh manusia yang hidup juga seperti computer mempunyai system operasi yang berisi perintah atau norma atau aturan untuk bisa dijalankan secara komplet. Komputer suatu waktu juga bias mengalami crush! Manusia juga mempunyai system operasi, yang oleh pakar psikologis diberi nama "belief system".

Belief system ini tertanam semenjak kita di dalam kandungan maupun setelah kita lahir (saya tidak punya keahlian untuk membahas cara kerja system ini secara mendetail coz gak di bidangnya... krn ada kaitannya dengan otak sadar maupun tidak sadar). Di dalam belief system itu diyakini mempunyai beberapa panglima (kesadaran) yang mengurus kepentingan masing-masing.

Ada beberapa panglima yang disimpulkan oleh para pakar sebagai berikut: 1) Panglima yang mengurus hal spiritual, 2) Panglima yang mengurus kesehatan, 3) Panglima yang mengurus keuangan, 4) Panglima yang mengurus kesenangan, 5) Panglima yang mengurus kepintaran, 6) Panglima yang mengurus kemalasan, 7) Dan lain lain... capek deh... (ada juga kebencian, ketidak-sukaan dan lain-lain, semuanya telah tertanam dalam pikiran manusia sejak dari masa kehamilan sampai sekarang).

Pada saat tertentu masing-masing panglima akan memegang kendali dalam hidup kita, masing-masing ada skala prioritasnya. Hampir semua manusia tidak memiliki skala prioritas yang valid terhadap hidupnya. Sering berubah-ubah tidak tentu arah, tidak memiliki visi dan misi dalam hidup. Menurut buku, tubuh kita ini ibaratnya sebuah mobil atau kendaraan dengan semua penumpang di dalamnya berisi panglima-panglima (kesadaran), dalam kondisi normal hanya ada satu panglima saja yang memegang kendali. Kondisi tidak normal ada beberapa panglima saling merebut kendali, terjadilah konflik internal (sebagaimana pakar mengatakan ini adalah mental blok).

Suatu saat anda akan mengadakan presentasi atau marketing ke suatu tempat atau mengadakan survey, bisa jadi di dalam pikiran anda timbul konflik internal, mungkin ada beberapa konflik yang terjadi: 1) Panglima Keuangan, ok sekarang udah waktunya untuk bekerja untuk menghasilkan uang, untuk bla... bla... 2) Panglima Spiritual, tunggu dulu. Sebelum pergi sembayang dahulu, bla... bla... bla... 3) Panglima Kesehatan, makan dulu yang cukup, bla bla bla... ini lagi hujan tunggu reda dulu lah, nanti sakit, mereka juga mengerti kok! Ntar cari alas an macet aja. 4) Panglima santai, oiii tenang aja dulu kan masih ada satu jam lagi santai aja dulu. 5) Dan lain-lain. Tujuannya sebenarnya adalah supaya si empunya tubuh ini bahagia!

Mengenai mental blok, setiap manusia memiliki mental blok yang berbeda-beda, temukanlah sendiri. Setelah ketemu mental bloknnya biasanya akan ditemukannya master diri anda sendiri, karena ada istilah anda adalah percikan roh Tuhan. Mencari keluar itu hanya berupa tempahan atau metode untuk membuka kunci di dalam diri sendiri, begitu sederhananya sehingga kita tidak bisa mempercayainya (harta karunnanya di dalam diri anda sendiri). Jangan salah memenpa kunci, karena sisi baik dan buruk juga ada di dalamnya, keberutungan mana yang akan anda peroleh.

Hubungannya dengan MK3 apa? Kok loso (istilah Melayu, terlalu banyak cerita).

Biasanya dalam meditasi saya menggabungkannya dengan afirmasi untuk kemajuan dalam hal kehidupan material (hal-hal berbau uang). Seringkali dalam afirmasi trus diteruskan dengan meditasi versi reiki dengan menyatukannya di dalam cakra jantung, saya sering menimbulkan dialog yang kadang menggelitik rasa kemanusiaan dan keadilan di dalam diri saya. Contohnya, saya ingin meningkatkan omset usaha saya, saya melakukan afirmasi dan visualisasi untuk hal tersebut, dalam meditasi terkadang muncul dialog seperti ini: omset kamu kan udah cukup!, kalo omset kamu naik bagaimana dengan omset orang lain merekakan juga punya tanggung jawab terhadap keluarga bla bla bla... Hal seperti ini harus dijawab dalam dialog hati (disini panglima solidaritas terhadap teman ikut nimbrung).

Kalau omset kamu naik kerjaan kamu kan semakin banyak, waktu untuk kamu istirahat jadi sedikit makannya nanti jadi telat.. bla...bla...(disini ada panglima lain yang berdialog) dan masih banyak lagi... bla... bla.... Terkadang ada rasa bersalah atau perasaan tidak nyaman terhadap afirmasi tersebut, kemungkinan karena saya menempatkan cakra jantung sebagai pusat kendali. Jadi meditasi tersebut saya tinggalkan. Karena bisa muncul konflik tersebut.

Cakra ajna atau dalam aliran dimana saya berada itu namanya pintu suci semuanya telah saya dapatkan beberapa tahun lalu atau bahkan dua puluh tahun yang lalu, disini kita sebut MK3 dengan metodenya Mas Leo, saya sebutkan sebagai sebuah item untuk melengkapi kunci untuk diri saya. Saya mempraktekkan untuk diri saya sendiri, digunakan untuk dunia usaha saya, Ada hal yang terasa banget berbeda bila saya pusat kendalikan cakra ajna sebagai pusat kendali dalam berbisnis, tidak begitu menimbulkan konflik, karena setelah afirmasi, visualisasi niatkan ke cakra ajna trus blank.

Biarkan dia bekerja dengan sendirinya, gak usah pake mikir dan tidak seperti cakra jantung (sering bermain dengan perasaan.. ini dan itu.... Ohhh ribet). Waduh!!! Udah masuk halaman ketiga... gak sadar...

Tapi ini hanya segelintir pemahaman saya... hanya untuk sharing, masih banyak trik (dalam hal ini saya katakan trik/item/bagian dari kunci) untuk membuka wawasan kita.

Anda bisa begitu menggebu-gebu mengikuti afirmasi di dalam sebuah pertemuan untuk mencapai kesuksesan financial, tapi anda tidak bisa membohongi diri anda sendiri, begitu acara selesai dan kembali ke habit anda di rumah mulailah muncul berbagai konflik mendera diri anda! Mental blok bisa mengganggu kesehatan anda, keuangan anda, hubungan anda dengan orang lain dan bla bla bla... dan juga kesuksesan anda.

Saya pernah memodifikasi promosi atau iklan dengan menggunakan cakra ajna (waktu itu saya tidak mengetahui) bahwa saya menggunakan cakra ajna.... hasilnya luar biasa!!!!, dua minggu yang lalu juga saya menggunakan cakra tersebut....!! Nanti kapan-kapan saya akan men-share cara saya untuk melakukan promosi atau afirmasi dengan MK3, begitu simple aja!!! Sayapun tidak percaya tapi memang itulah kenyataannya....!! (Thanks Mas Leo karena telah menambah "item" dalam kunci ini)

J = Oh (thanks juga)

+++

### **35. Pengalaman pada Waktu Mati Suri dan MK3**

T = Pengalaman ini terjadi di tahun 1974, di kota kelahiran saya di Jawa Tengah. Saat itu usia saya baru 21 tahun, belum menikah tapi sudah punya pacar yang sekarang setia mendampingi saya dengan segala kelebihan dan kekurangannya sebagai istri.

Saat itu saya memang sedang sakit, dan 20 hari menginap di Rumah Sakit, walau dalam pengawasan dokter tapi rasanya tidak ada perkembangan untuk sembuh. Keluarga, terutama bapak saya sudah hampir putus asa dan bisanya hanya pasrah kalau memang Gusti Allah paring sih kawelasan ya pasti bisa sembuh.

Dalam keadaan kritis tapi saya masih sadar, bapak saya memberi harapan kepada saya membisikkan kata2 ditelinga saya bahwa, kalau sembuh pagi sore ring, sembuh sore pagi ring (ring maksudnya akan nglamar pacar saya sambil tunangan/ tukar cincin). Begitu dengar bisikan dari Bapak, saya langsung terperanjat dan setelah bapak saya pulang saya ngomong kepada dokter jaga bahwa saya minta pulang dan merasa sudah sembuh.

Pada awalnya dokter melarang dan keberatan, akhirnya setelah melalui penjelasan panjang lebar, dan membuat surat pernyataan saya diijinkan pulang dengan catatan apabila kambuh lagi Rumah Sakit tidak bertanggung jawab.

Sesampainya di rumah, semua keluarga kaget melihat saya pulang, setelah saya jelaskan panjang lebar akhirnya mereka pun percaya.

Giliran saya menagih janji bahwa apabila sembuh langsung ring, maka jawaban bapak saya bahwa prinsipnya okey, tapi kan harus melalui persiapan2 sehingga kata2 bapak adalah kata kiasan saja, tapi tetap akan dilaksanakan walau harus direncanakan dengan matang.

Pagi harinya saya beserta pacar pergi ke Salatiga membeli perlengkapan ring tersebut, al sepatu, baju dll.

Disinilah awal kejadian, dimana pada siang hari itu saat saya keliling untuk belanja, tiba2 bau rasa sedap yaitu soto ayam yang selama saya sakit tidak pernah merasakan lezatnya makan.

Saya mengajak masuk restoran untuk makan siang, ternyata enak sekali apa lagi tambah sambal.. enaknya bukan main. Setelah makan badan rasanya gemetar dan kepala pusing.. saya langsung pulang, sesampai dirumah badan saya panas, dan gemetar, langsung saya dibawa kerumah sakit, tapi, ditolak karena penyakit kambuhan, dan saya dirujuk ke Rumah Sakit Dokter Kariadi Semarang , kira2 jam 6 sore saya masih sadar tapi badan lemas gemetar sampai di RS Semarang, langsung di usung dengan bed dorong .

Saya masih sempat melihat kepanikan keluarga dan para team medis saat membawa saya ke ruang ICU.

Saat itu pandangan saya semakin kabur dan saya merasa ada dorongan dari bawah ke atas, yang berpusat pada dahi/ batok kepala. Setelah semua terkumpul dan berpusat di dahi, rasanya seperti ada yang menarik narik ke atas dengan rasa nut....nut....nut.... akhirnya rasanya ada sesuatu yang keluar dan terpental hingga jauh sekali... dan yang terpental jauh tadi ternyata aku, dan anehnya aku melihat aku yang tergeletak di bed dorong tadi..

Saya seolah teriak .. itu kan aku.. itulah aku..., dari kejauhan saya balik lagi ke tempat semula aku berbaring.. dan dengan cepat.. melesat seper sekian detik saya sudah sampai dan menyaksikan tubuh saya terbaring, saya bingung.. itu kan aku mau dibawa kemana.. Semua orang sibuk dan panic dan tak seorangpun menghiraukan aku. Mereka pada panic berkata kata satu dengan yang lainnya, namun saya tidak tau dan tidak bisa dengar apa yang dikatakan.

Saya merasa asing melihat diriku terbaring, semua orang tidak ada yang bisa disapa dan menyapa, seolah keberadaan saya tidak ada.

Anehnya saat saya pingin tau sebenarnya dan melihat tubuh saya yang mau diapakan, dengan penasaran, saya merasakan semua bisa dilihat dengan gampang sekali seolah tidak ada batas ruang, dimensi. Saya bisa melihat diri saya dari berbagai sudut: samping kiri/ kanan, atas dan seolah tidak ada penghalang dan gerakan seolah bisa dikendalikan dengan keinginan.

Orang2 yang ada di ruangan itu saya kenali satu persatu, al team dokter yang sedang panic memeriksa tubuh saya, ayah, ibu dan pacar saya yang saya lihat sedih dalam kepasrahan ada di pojokan, mereka saya dekati satu persatu, namun saya tidak bisa berkomunikasi dan seolah tidak menganggap dan melihat keberadaan saya, semuanya cuek....

Sebelum saya meninggalkan tempat tersebut, saya lihat sekali lagi tubuh saya yang sudah terbujur kaku. Dalam ruangan itu seolah saya seperti balon yang bisa lari kesana kemari, ke atas ke bawah dengan enteng sekali tanpa beban.

Setelah saya merasa tidak ada yang menyapa, dan tidak tau apa yang mereka bicarakan, saya merasa tidak dikenal lagi oleh mereka, lalu saya mulai ingat nenek saya yang ada di rumahnya... saat itu langsung saja saya melihat cahaya terang warna cokalt kekuning kuningan terbentang luas tak berujung dan seolah saya ada dalam ruang itu, yang membawa saya melejit dengan cepat seolah anak panah lepas dari busur langsung kerumah nenek saya,.. saya melihat nenek sedang duduk main kartu sendirian.. dia tidak tahu kehadiran saya disitu, masih asyik saja main kartu sendirian.

Di sinilah saya mulai melanglang buana yang akan sampai ke tujuan manapun dan lebih cepat dari keinginan itu sendiri, kerumahnya, sekolah semua bisa terlampaui dan saya melihat mereka, keasyikan mereka, tapi tidak bisa mendengar apa yang mereka katakan, dan mereka tidak melihat saya.

Saya dalam berpetualang, ingat saudara2 saya di rumah, dimana saya adalah anak ke 2 dari 10 bersaudara. Begitu saya ingat saudara2 di rumah, langsung saja saya sudah ada di tengah2 mereka, saya melihat mereka pada sedih dan banyak tetanggapun ikut berdatangan, dan sepertinya mempersiapkan kedatangan jenazah,..o.. ada yang meninggal.. siapa ya... saya kenal satu persatu mereka, dan masalahnya sama mereka tidak melihat saya dan pada asyik ber kata2 satu dengan yang lainnya.

Orang semakin banyak dan disinilah saya mulai merasakan bahwa kalo saya ada di tengah kerumunan orang rasanya tidak nyaman, seperti ada yang menarik/ menyedot agar menjauh, hanya bisa melihat dari jarak jauh.

Saat saya diam tidak berkeinginan, saya melihat bentangan ke depan warna terang kekuning kuning yang tidak berujung dan tak terbatas, dan disitulah saya seperti ditarik magnet untuk ketemu orang2 yang saya kenal satu persatu, ternyata mereka ada teman baik, ada teman yang tidak saya sukai dan ada yang membenci saya...

Disinilah memunculkan penyesalan atas hutang dalam bentuk janji, omongan, kebencian, atau hal2 yang menyakitkan hati mereka, begitu pula sebaliknya.. sehingga saya akan terbebas dari satu per satu ikatan hutang tadi kalo mereka mengampuni/ memaafkan saya. Begitu pula yang bersalah kepada saya saat saya muncul dihadapan mereka, saya memaafkan mereka.. satu demi satu... lepas... lepas... lepas

Ketika saya melihat cahaya putih berkilau terhampar tanpa ujung... saya berkeinginan menuju ke sana..namun seolah tidak bisa dan tak mungkin, karena masih ada ganjalan2 duniawi yang belum beres... sehingga setiap saya menuju kesana seolah ada magnet yang menarik, itukah alam keabadian... menyatunya roh dengan sang pencipta... Roh Kasih....?

Keenakan kesana kemari dengan terpenuhinya setiap keinginan tanpa dibatasi ruang dan waktu dan berkelana di dimensi lain, dimana dalam pengembaraan tadi saya merasakan tidak bisa bersentuhan atau berada dalam kerumunan orang banyak, dan juga selalu mengarah ke tempat yang redup, lembab (di bawah pohon, dalam rumah), kalo di lapangan, panas, terang selalu otomatis akan menjauh seperti ada energi yang menarik... begitulah sampai tugas di babak pertama selesai (hutang/ piutang dengan duniawi habis), untuk menuju ke babak berikutnya.

-

Ketika saya ingat tubuh saya terbaring di Rumah Sakit, langsung saja saya melesat sampai di sana.. pertama tama saya lihat ibu dan pacar saya dengan wajah sedih duduk di bangku sambil membawa tas dan bungkusan, saya hanya mondar mandir di sekelilingnya tidak tau apa yang dibicarakan. Saya masuk, dan melihat lihat setiap kamar dan ruangan di rumah sakit itu. Sehingga saya tau persis apa yang ada di setiap ruangan, baik pasien maupun peralatannya.

Sampai akhirnya saya melihat kerumunan orang di depan pintu salah satu ruangan, saya tertarik ingin ikut melihat ada apa di dalamnya. Setelah saya terhalang orang banyak itu, saya maju..dan terus maju. .e.. e.. tau2 saya sudah ada di dalam ruangan itu.. jadi memang tidak dibatasi oleh ruang dan waktu..

Di dalam ruangan itu saya melihat tubuh saya yang terbaring kaku .. saya melihat dari arah samping, kiri, kanan dan atas... saya seolah teriak itu saya ... itu saya.... saya diapain... saya diapain.. makin dekat dan saya mendekat dari atas.. saya diapain...., ini saya .. saya.... terus makin dekat.. dekat dan menyatulah saya

dengan tubuh saya dan saya masih teriak saya diapain... saya diapain.. dan saat itulah saya kembali dalam diri saya, dan saya mulai ngomong: saya diapain... orang2 pada mundur.. kaget.. dokter lari ambil handuk dikasih air panas diusapkan ke badan dan tangan kaki saya.. pelan2 tangan saya digerakkan ditebuk dan es yang ada di sekujur tubuh saya dibuang, ternyata saya sudah ditempatkan di tempat yang dipenuhi dengan es.

Kejadian Mati suri / OOB dimulai jam 6 sore dan kembali hidup pada jam 12 siang hari berikutnya

Setelah saya dibersihkan dan dinyatakan normal, saya dipindah keruangan lain untuk perawatan selanjutnya, maka banyak orang mendekati saya dengan keragu raguannya apakah saya sudah benar benar hidup...?

Beberapa lama saya dirawat, setelah agak sehat saya sempat jalan jalan keluar dari ruangan, dan saya memperhatikan kiri kanan, seolah saya pernah melihat dan mengetahui semuanya itu.

Termasuk apa yang ada dalam ruangan itu saya tau semua, dan saya ceritakan kepada Bapak saya tentang apa yang ada di ruangan itu, setelah dilihat ternyata semuanya benar, pada hal mereka tau saya belum pernah melihat atau mengunjungi ruangan2 tersebut. Begitu pula tempat2 atau kondisi di tempat lain yang ternyata sama dan persis dengan apa yang saya ceritakan sebelumnya.

-

Masa lalu / memori Pengalaman Pribadi tersebut muncul kembali setelah saya membaca buku MK3 dan mengikuti Training membuka MATA KETIGA, yang ternyata :

- 1.Mata Ketiga memang benar adanya dan berpusat pada 1 (satu) titik konsentrasi yang terletak di Dahi atau Batok Kepala.
- 2.Melalui konsentrasi dan meditasi yang dipusatkan pada titik/ centrum cakra tertinggi di dahi/ batok kepala, maka akan membuka MATA KETIGA yang menarik seluruh aura cakra, dan pada klimaksnya akan memunculkan symbol, pesan, bisikan, dari alam bawah sadar / tuntunan Roh untuk melakukan sesuatu, termasuk lepas raga (OBE ).
- 3.Menurut pengalaman pribadi, ternyata saat mati, roh/ energi tidak bisa langsung menuju ke alam abadi sebelum melepas/ dilepas keterikatannya dengan mayapada/ dunia. Saat roh lepas / keluar melalui batok kepala (ubun2) seperti ketarik energi yang lebih kuat (kaya magnit), disitulah mulai terjadi pengembaraan dan merasa ada di dimensi lain.
- 4.Selama masih ada keterikatan terhadap aura atau energi negative (apapun namanya) dalam bentuk hutang piutang: dosa, janji, omongan, kebencian, kebohongan dan perilaku, maka sebelum alam semesta/ orang yang disakiti/ menyakiti memaafkan maka roh tadi masih mengembara terus sampai keterikatannya habis, baru masuk ke babak berikutnya : Alam Keabadian.
- 5.Dalam Pengalaman pengembaraan tadi, semua dilalui dengan sangat cepat, dan selalu menghindari dari kerumunan, keramaian (panas), selalu cari tempat yang sejuk, redup, teduh.
- 6.Tidak dibatasi ruang dan waktu (selama masih ada aura negative yang lekat dengan energi/ roh, maka hanya perasaan saja seolah masih merasa memakai keterikatan ).
- 7.Doa2 Arwah sangat diperlukan untuk membantu mengurangi keterikatan (aura) yang masih menempel di energi / roh, sehingga menghalangi proses berikutnya.
- 8.Kembalinya ke body/ jasad karena urgan tubuh masih siap menerima energi yang menggerakkan kembali organ tubuh tadi.

-

Inilah sekilas info, yang bagi saya adalah suatu pengalaman dan catatan pribadi.

Di sinilah bagi saya pribadi perlunya merawat dan menumbuh kembangkan MEDITASI MATA KETIGA, agar bisa menemukan jati diri dan diri sejati yang selama ini banyak orang kesana kemari, pada hal yang dicari ada di dalam diri seperti kata firman: Terimalah AKU, seperti Aku menerima Bapa, dan Bapa bersama Aku.

Meditasi MATA KETIGA akan menuai hasil positive apabila para peserta berangkat dari hati yang bersih, penuh keikhlasan dan pasrah dan benar2 mempersiapkan diri, melepas segala keinginan, pikiran kepentingan, label diri, level, biarlah Roh Alah yang membentuk pribadi kita.

Dengan Membuka Mata Ketiga, maka Top Aura akan menarik seluruh aura yang ada di tubuh, Peredaran darah lancar, konsentrasi dan pandangan tajam, Roh selalu membisikkan dan menyertai setiap langkah.

J = Terimakasih sudah berbagi dengan teman-teman lainnya.

+++

### **36. Saya Seperti Melakukan Foreplay**

T = Leo,

Saya mau sharing tentang meditasi mata ketiga yang saya lakukan tadi pagi, dari jam 2.30 sampai 4.50 yang dilakukan sampai empat kali karena harus jeda disebabkan penghuni rumah lain (saudara) terbangun.

Oke! Begini. Awalnya, saya tak dapat tidur, insomnia kata orang. Pun karena jam sudah menunjukkan jam 2 pagi, maka saya pun sholat isya kemudian, entah darimana datangnya, muncul pemikiran untuk meditasi di mata ketiga. Itulah meditasi di mata ketiga pertama saya. Dan apa yang membuat saya mau melakukannya sampai hampir subuh (edan... hampir 2 jam euy) adalah REAKSI yang ditimbulkannya.

Selepas sholat isya, langsung saya deh fokuskan diam diri sembari menatap atas 2 mata saya, kemudian pejamkan perlahan hingga tinggal 10% saja sudut penglihatan lagi. Saya berpikir, apa saya juga akan MEMPEROLEH PENAMPAKAN tentang sinar kilat kuning yang saya baca di buku MK3. Lha yang saya rasakan, beda Leo!

Saat meditasi berjalan kurang lebih tiga menit, tubuh saya seakan digerakkan sesuatu dan akhirnya... terciptalah gerakan-gerakan tubuh yang presisi yang tak pernah saya lakukan seumur hidup gerakan tersebut dan saya pun tak mengerti gerakan apa yang tubuh saya lakukan tersebut. Yang jelas, saya seperti digerakkan seperti sembahyang oraog konghucu dan shinto, karena ada gerakan-gerakan menyembah yang saya duga dari keyakinan itu asalnya. Dan yang membuat saya heran, saat mulut saya berkata-kata yang bahkan tak tau artinya, dan karena itulah... langsung kesadaran saya lawan dengan ucapan "Jesus Christ", eh... malah TERHENTI TOTAL YANG MENGGERAKKAN SAYA TERSEBUT. Maka, pada meditasi kedua, saya biarkan saja tubuh saya gerak sendiri dan berkata-kata sendiri, walau saya tak tau maksud dan artinya, dan... yeah, seakan terasa menyatu dengan sesuatu yang saya tak dapat jelaskan apa itu. Meditasi kedua itu berlangsung kurang lebih 45 menit.

Meditasi kedua berakhir karena ada saudara terbangun dan saya langsung akhiri karena saya melakukannya di ruang tengah.

Setelah saya rasa "aman". Saya kemudian meditasi ketiga, lagi (sepertinya saya ketagihan :D), tapi kali ini saya lakukan di kamar. Nah... pada meditari inilah, yang membuat saya BINGUNG. Karena, saya MELEPASKAN CELANA PANJANG PUN BAJU hingga SAYA POLOS TANPA BENANG. Dan... saya seperti melakukan foreplay, padahal saya tak pernah melakukan foreplay kayak begitu, yaitu gerakan yang tubuh saya tinggal mengikuti dan seakan MENIKMATINYA. Bahkan, saya seperti bersama seorang perempuan, dan melumat dua putingnya serta melumat bibirnya, yang, lagi-lagi, tak pernah saya lakukan hal tersebut. Saya biarkan saja, sampai saya seakan MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL dan teramat nikmatinya hingga saya merasakan orgasme. Wow...!

Meditasi ketiga ini masih mulut saya berkata-kata dalam bahasa yang tak saya tahu, seperti bahasa mandarin, tapi... entahlah. Saya sudah meditasi ketiga karena, lagi-lagi, saudara saya ada bangun.

Meditasi keempat, ya... seperti meditasi pertama. Gerakan tubuh seperti nyembah-nyembah yang saya tak tahu maksudnya pun mulut saya tak mengerti mengeluarkan bahasa apa. Tapi... tetap saya nikmati koq, Leo.

Berakhir meditasi MK3 yang PERTAMA KALI SAYA LAKUKAN saat azan subuh.

Btw, menurut Leo, apa wajar reaksi yang saya dapat pada meditasi tsb?

J = Oh (wajar saja)

-

T = Leo,

Malam ini (7 April 2012), pas purnama, saya kembali Meditasi di mata ketiga. Saya mulai pukul 23.00 WITA sampai sekitar 00.45.

Meditasi kali ini, saya lakukan ruang tamu rumah dan... tak sampai 1 menit meditasi di MK3, tubuh saya langsung digerakkan lagi dan saya pasrah mengikuti gerakan tersebut. Secara garis besar, saya amati, gerakan yang tubuh saya lakukan terdiri atas tiga. Pertama, gerakan seperti membentuk pertahanan diri, kedua, gerakan layaknya penghormatan pada SANG SUCI, ketiga, lagi-lagi, gerakan seksual yang seakan saya lakukan bersama seorang perempuan.

Meditasi saya akhiri setelah saya orgasme tapi, entah kenapa, perempuan imajiner yang dengannya saya bersetubuh, itu saya merasa dia agak kecewa dan juga tak puas.

Yeah... cukup menikmati meditasi ini, apalagi diiringi kata-kata yang saya juga tak mengerti maksudnya di saat meditasi tersebut.

Oke Leo... salam mata ketiga

J = Oh (salam juga)

-

T = Terimakasih, Leo.

Sejak mulai meditasi minggu lalu, masa lalu pun masa depan seakan ada di masa kini dan MK3 (istilah yang keren) saya koq gak bisa liat seperti kilatan cahaya malah gerakan- gerakan tubuh yang saya sendiri tak tau apa artinya?

Oke Leo, cukup itu share (dan tanya) setelah melakukan MK3 siang ini. Saatnya sholat jumat...!

Oh (seorang muslim)

J = Oh (enjoy aja)

-

T = Leo, saya mau sharing, lagi!

Gini, setelah seminggu malas meditasi MK3, tubuh saya seakan "bunyi" akibat, mungkin, tulang-tulang di dalam tubuh mau gerak-gerak. Saya sebenarnya seorang yang boleh dikatakan malas olahraga, kecuali disuruh; eh... malah gak ada yang nyuruh, ya udah... tambah malaslah saya olahraga yang sebenarnya itu untuk kepentingan saya juga. Awalnya, saya pun menduga tubuh saya ada yang salah dan minta untuk olahraga, maka... saya mulai lagi push up dan teman-temannya, eh bukannya balik ke asal, tapi tubuh saya seperti keseleo. Bingung. Ya...! Saya merasa bingung. Kemudian, seperti kejadian pada meditasi MK3 yang pertama, saya terhenyak. Terhenyak? Yeah... mungkin tubuh saya udah "sakau" dan minta saya untuk MK3. Ya udah... sejak tiga hari lalu, saya kembali meditasi MK3.

Dan ajaibnya, kalau boleh dibilang begitu, sekarang meditasi MK3 kayak pake stopwatch gitu. Jadi, kalau udah berlangsung 3 menitan, ada sinyal tuh, mau lanjut atau berhenti. Kalau memilih berhenti, segera tubuh saya kembali saya miliki seutuhnya. Pun kala saya nyatakan lanjut, tubuh saya seakan tetap "ada yang masuk". Pun begitu selanjutnya, kalau milih melanjutkan, ada jeda sampai kemudian ada "suara" untuk memberitahu lanjut atau berhenti. Jadi... sekarang, meditasi MK3 bisa 3 menit atau bahkan 3 jam kalau mau. Tapi, akhir2 ini, saya cuma paling lama meditasi MK3 selama kurang lebih 45 menit.

Eh iya, penutup, saat nunggu sholat berjemaat (eh... berjemaah, maksudnya), kan kudu iqamat tuh. Nah... jeda nunggu sholat itu, saya gunain meditasi MK3. Lumayan, dapat meditasi sekitar 2 menit. Ini cerita waktu nunggu sholat ashar.

Salam MK3

Oh (kecanduan meditasi)

J = Oh (kaget)

+++

### **37. Kumpulan Pengalaman Meditasi Online**

Mulanya begini pengumuman dari saya:

Teman-teman, kita akan meditasi bersama lagi. Meditasi online di depan monitor anda masing-masing. Kita meditasi bersama 2 X setiap bulan, kali ini meditasi tilem, bulan gelap. Mulainya jam 10 malam tepat, sesuai waktu di tempat anda masing-masing. - Silahkan tuliskan nama anda disini apabila ingin

partisipasi. Jangan ragu walaupun untuk pertama-kali. Anda bisa pakai lagu meditasi apa saja, saya akan pakai lagu Dondong Opo Salak.

Lamanya terserah, bisa 15 menit, 30 menit, 45 menit, 60 menit. And, kalau tidak ada monitor, anda bisa meditasi di depan HP anda. Oh (kirim mengirim energi secara ghoib)

Dan ini manteranya:

Dondong opo salak  
duku cilik cilik  
ngandhong opo mbecak  
mlaku thimik thimik

Adi ndherek ibu  
tindhak menyang pasar  
ora pareng rewel  
ora pareng nakal

Mengko ibu mesti  
mundhut oleh-oleh  
kacang karo roti  
adi diparingi

Caranya very mudah: Cukup duduk dengan pinggang tegak, kepala tegak, tatapan mata ke arah atas, lalu tutup perlahan-lahan mata anda. Biarkan posisi biji mata anda tetap mengarah ke atas selama meditasi. Posisi itu akan memunculkan gelombang otak alpha. Kalau beruntung, anda bisa masuk ke gelombang otak theta dan delta. Oh (kesambet Semar)

Kali ini kita akan menarik energi ikhlas dan pasrah yg ada di budaya Jawa lewat lagu dondong opo salak, andong opo becak, gendong opo pundak. Oh (ta' gendong kemana-mana)

Teman-teman yg telah mengikuti pelatihan TRAINERS meditasi mata ketiga silahkan gunakan apa yg telah anda pelajari. Kita akan melakukan attunement massal ke semua group berbahasa Indonesia yg ada di facebook. Oh (ambisius)

-

Jam 10 malam tepat WITA (Waktu Indonesia bagian Tengah), teman-teman di Bali sudah bisa mulai meditasi bersama online sekarang, aum bhur bhuvah svaha thatsavitur varenyam bhargo dhevasa dhimahi dhiyoyonach prachodayat om... om... om...

Silahkan teman-teman di WIB bersiap-siap, sekarang 40 menit menjelang jam 10 malam WIB. Oh (WIB = Waktu Itu Berharga)

Saya coba akses energi dari masa kecil saya yg sudah hilang selama puluhan tahun. Ternyata bentuknya dondong opo salak. The truth is, there are two dondong. Oh (not one but two)

Oh (two dondong and one cucumber)

Jam 10 malam tepat WIB, kita semua bisa meditasi bersama sekarang.

-

Teman-teman yg telah selesai silahkan berbagi disini. Kali ini kita meditasi ikhlas dan pasrah. Fokus di cakra mata ketiga juga, tanpa pretensi apa-apa, selain mengikhlaskan masa lalu, dan mempasrahkan masa depan. Simbolnya anak kecil yg innocent, tanpa rasa takut, tanpa rasa salah, tanpa memaksakan diri, percaya penuh, enjoy penuh. Oh (enjoy atas bawah juga)

Dan berikut kumpulan berbagai pengalaman para peserta:

1. Aku nembus di langit penuh bintang, naik terus nembus di dua belas warna dan akhirnya menyatu di Silver. Saat nembus ke langit melihat banyak bintang jatuh ke bumi. Aku lihat ada efek lgsg ke bumi. Cuaca di bumi akan semakin extrem. Salam Satu Rasa.
2. Nice...makin bulat / utuh....:-) Lepas setulusnya.... lepaskan keinginan.... YA CAHAYA KEHIDUPAN... YA CAHAYA KEDAMAIAN... YA CAHAYA KESELAMATAN...
3. Kejedut2 spt mo jatuh.....
4. Inilah kebahagiaan sejati.
5. Terasa tebal di bagian tengah2x mata, selebihnya blank total.
6. Waktu mulai hujan turun hawa dingin tapi selama meditasi badan terasa hangat sekarang sudah selesai dan merasa lebih segar.
7. Cenat cenut - rambut dikepala serasa kena stroom - banyak sendawa (knapa ya?) - tampak sinar putih dan kuning mas - dan liat sebuah taman seperti nonton 3D - ^^
8. Setelah konsentrasi memuncak semua hanya kosong...
9. Sulit konsen, aku hanya mempertahankan tekanan di jidat lama2 terasa hangat di belakang kepala turun ke leher, 1/2 jam gak terasa.
10. Malam ini d depanku kutemukan lilin bercahaya n di atas cahaya ada patung budha yg duduk bersila sambil memejamkan mata...
11. Terasa ser ser di atas kepala... cuma pas meditasi tadi malam terasa lebih ngumpul n lebih padat dibandingkan dalam kondisi tanpa meditasi.... soalnya tanpa meditasi juga sering muncul ser...ser...in my ujung batok kepala saya... oh.... terasa gatel pengen digaruk... but kenapa ujungnya aja... ah..
12. Aku lihat orang gendut kaya badut membawa bintang.... bintangnya warna emas.... moga aja keberuntungan buat aku... nambah rejeki.... aminnnnnnn
13. Ada sensasi warna acak hilang muncul bergantian tp cuma sebentar,lalu ada tekanan sangat kuat ditengah2 antara kedua alis...  
Sampe' saat ini masih terasa tekanannya.
14. Ketika br mulai sy rasakan diantara alis mata atau tengah" batok kepala terasa berat dan fokus di situ. Begitu mulai memejamkan mata yg terlihat hanya gelap tapi banyak bintang bertebaran di sekeliling nya serasa di angkasa luar, tp pantat ini masih menempel di lantai. Dan di antara gelap nya itu sy merasa kedamaian dan ketenangan.

15. Meditasiku kali ini sensasinya luar biasa, aliran energi teras begitu kencang. namun tidurku jadi gelisah badan terasa kurang nyaman. tidak tahu kenapa.

16. Ini pertama kali saya ikut meditasi online. Share hasil meditasi saya selama 20 mnt. Diawal meditasi dirasakan getaran mulai dr arah kemaluan dilanjutkan naik ke dada, pada saat naik kearah leher ada dorongan yang lebih kuat sampai di pangkal lidah dan tenggorokan. Awalnya saya coba tahan, tetapi tekanan tsb makin kuat. Saking kuatnya hampir membuat saya sesak napas. Apakah ini normal? Akhirnya saya biarkan dan terasa makin naik kearah kepala. Cahaya yg tampak awalnya berwarna nila bercampur ungu lalu berbau menjadi warna putih dalam satu lingkaran. Tetapi kalau dilihat dalam lingkaran putih tersebut terdiri dari tiga butir serupa berlian.

17. Sebelum mulai saya awali persiapan bathin: 5 - 10 mnt setelah itu baru konsent meditasi MK3. Tahap awal, hening, dalam mata terpejam terlihat warna kuning kemerahan. Perlahan lahan ada dorongan dari badan bag bawah pelan2 naik keatas dengan +/- 7 tahap, tiap menit/tahap kaya ada tekanan ringan, berhenti di dahi dan batok kepala, pandangan berubah macam2 gumpalan warna berkumpul, muter2, badan terasa enteng, pandangan lama2 bening. Rasa enteng, nikmat. Begitu ubun2 mulai.. nut.. nut.. nut saya stop.

+++

### **38. Saya Bagikan Amalan**

Saya bagikan amalan yg pernah saya pakai begitu banyak setiap hari ketika saya masih belajar untuk menemukan titik fokus kesadaran ketika wirid atau meditasi. Inilah latar belakang meditasi MK3.

"Audzubillah himina syaiton nirojim, bismillah hirohman nirohim, alhamdulillah hirobbil alamin arrahmani arrahim maliki yaumidin iyyakanamudu wa iyyaka nastain ikhdinas shirotolmustaqim shirotol ladziina anamtaalahim ghairil maghdubi alaihim walaad daalin, amin."

-

Saya juga boleh bilang pakai Mantra Gayatri terus sekarang. Tetapi ini kan namanya berbagi. Saya berbagi bahwa saya sudah pakai Doa Al Fatihah bahkan sebelum saya mengenal apa yg namanya Mantra Gayatri. Saya tidak lupa asal-usul, dan tidak malu membagikannya kepada semua orang. Al Fatihah juga universal, bisa digunakan oleh siapa saja yg mau.

Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknyanya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantera atau doa apa saja yg diulang-ulang di dalam hati. Yg penting, fokus kesadaran anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yg namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pake duit.

-  
Guna meditasi apa? Agar kita bisa grounded ke kesadaran sejati (ceileh!).

Arti Mantra Gayatri bermacam-macam, tapi buat saya artinya tidak jauh berbeda dari Al Fatihah, yaitu menuntun ke arah sikap ikhlas dan pasrah (ceileh again!)

For your info, Al Fatihah yg saya pakai tidak persis sama seperti yg umumnya dilantunkan. Al Fatihah saya diucapkan cepat sekali, 500 kali Al Fatihah dalam waktu 45 menit saja, dengan fokus di cakra mata ketiga (kalau sekarang saya pakai).

Dulu malahan saya fokus di cakra gerbang alam semesta, yg letaknya di ujung jari-jari tangan kita kalau dikatupkan di atas kepala dan diangkat setinggi-tingginya.

Waktu saya pakai Al Fatihah, saya meditasi di cakra gerbang alam semesta. Belakangan saya turunkan ke cakra mata ketiga karena lebih praktis. Oh (praktis.com)

-

Saya belajar sendiri dengan susah payah untuk menurunkan gelombang otak. Nobody told me how to do it. Dan, harus saya akui, pertama-kali saya berhasil menemukan titik terang melalui tradisi Islam. Wirid, zikir, dengan tasbih panjang. Sekali duduk 500 X Al Fatihah, dulu saya bisa dalam waktu 45 menit saja. Setengah modar untuk putar itu tasbih sambil tetap fokus agar amalan bisa diucapkan di dalam hati. Akhirnya saya tahu rahasianya kaum Sufi, yaitu tetap fokus di satu titik. Doa cuma alat bantu agar kesadaran bisa tetap fokus di satu titik. Gelombang otak otomatis turun perlahan, tetapi fokus tetap tidak berubah. Tidak melayang dan kosong melompong seperti disalah-kaprahkan oleh banyak orang.

Fokus. Why? Karena kalau tidak fokus it is impossible to recite the ayat dengan begitu cepat. Cepat sekali, very fast. Kalau tidak fokus bisa amburadul. And itu bahaya. Bisa korslet. So, kalau tidak mau korslet, mau tidak mau kesadaran harus fokus di satu titik. Tapi saya saat itu belum tahu harus fokus di titik apa. Nobody told me how to do it. Makanya saya eksperimen fokus di cakra paling tinggi which is cakra gerbang alam semesta, sampai akhirnya saya tahu bahwa lebih praktis untuk fokus di cakra mata ketiga saja. Cakra gerbang memang ada secara astral, tetapi kalau mau ada counterpart fisik, maka yg tertinggi adalah cakra mata ketiga, yg tidak lain adalah kelenjar pineal, kelenjar yg letaknya paling atas di tubuh manusia. Oh (latar belakang pemikiran)

-

Pertama kali saya mulai, bahkan amalan tidak diucapkan di dalam hati, melainkan dikeluarkan lewat mulut. Bisa dibayangkan the mulut komat kamit gak jelas mengeluarkan itu amalan yg diucapkan dengan cepat sekali. Saya juga pakai buhur dan apel jin yg bakarnya pakai kapas. Harus dibakar ketika wiridan. Dan macam-macam syarat lain lagi, yg akhirnya semuanya saya lepas setelah saya temukan kuncinya, yaitu fokus. Dengan punggung dan wajah tegak. Tanpa perlu membungkuk-bungkuk seperti kebiasaan orang di tradisi itu. Yg saya pertahankan adalah bacaannya yg cepat itu. Bahkan sampai sekarang saya tetap menggunakan amalan or mantera dengan cepat sekali ketika meditasi. Amalannya bernama Mantra Gayatri, dan saya ucapkan berulang-ulang dengan cepat sekali di dalam hati, sambil fokus di cakra mata ketiga. Oh (buka rahasia)

Tentu saja saya juga pakai rujukan dari tradisi-tradisi lain, termasuk tradisi spiritual dari Tibet, tradisi spiritual Yahudi (Kabahlah), dan bahkan juga tradisi spiritual Jawa. Saya temukan, ada sesuatu yg disembunyikan. Yg disembunyikan adalah fokus kesadaran di cakra mata ketiga. Biasanya orang

didorong untuk fokus di dada. Orang tidak bisa terlepas dari fokus di dada, kecuali menemukan sendiri ada sesuatu yg disembunyikan. Saya termasuk yg menemukan sendiri. Karena saya tahu susah payahnya, maka sekarang saya bagikan saja untuk mereka yg mau. Saya langsung bilang, itu lho fokusnya. Bisa dipelajari sendiri kalau mau. I am NOT a guru spiritual. I am only a sparing partner. Cuma teman berbagi. Oh (kawanberbagi.com)

Harus dengan punggung tegak ketika anda baru mulai. At least beberapa bulan pertama ketika anda mulai wirid atau meditasi rutin, punggung harus tegak. Punggung tegak adalah jalur jalannya energi dari cakra dasar sampai cakra mahkota. Dari tulang ekor anda sampai ke puncak kepala, dan dari sana turun lagi ke bawah. Naik turun dari atas ke bawah juga ada di semua tradisi spiritual, walaupun istilahnya berbeda-beda. Untuk saya, ada tambahan pengertian, yaitu tentang masuknya energi alam semesta lewat telapak tangan kiri, dan keluar dari telapak tangan kanan. Dulu saya pakai kristal-kristal ketika meditasi. Dan the kristals menarik energi lewat telapak tangan kiri saya, dan mengeluarkannya lewat telapak tangan kanan saya. Oh (maklumlahklenik.com)

Untuk menutup sesi sharing dari saya kali ini, saya copas-kan kembali apa yg saya sudah tulis di atas. Anda bisa langsung praktekkan, dan bisa konsultasi langsung dengan saya lewat inbox. Konsultasi lewat inbox is gratis. Yg bayar kalau saya buat acara pelatihan di darat karena perlu sewa tempat and pesan makanan.

So, inilah inti dari praktek meditasi MK3:

-

"Mata ketiga adalah kelenjar pineal, ada di tengah batok kepala kita, selalu terbuka karena tidak ada kelopaknya. Anda bisa mencoba meditasi di cakra mata ketiga, kalau mau.

Cara meditasi di cakra mata ketiga mudah saja, yaitu duduk dengan punggung tegak. Bisa bersila, bisa juga di atas kursi. Fokuskan kesadaran anda di titik antara kedua alis mata. Rasakan saja kesadaran anda berada di titik itu. Rasakannya dengan bola mata anda yg dipejamkan. Bisa juga setengah terpejam. Bisa sambil dengar musik meditasi, bisa juga tidak. Bisa sambil baca mantera atau doa, bisa juga tidak. Bisa pakai mantera atau doa apa saja yg diulang-ulang di dalam hati. Yg penting, fokus kesadaran anda tetap di titik itu. Lakukan rutin tiap hari, 30 menit di pagi hari, dan 30 menit di malam hari.

Jadi, tidak ada itu yg namanya "Pembukaan Mata Ketiga", apalagi pake duit."

-

Faedah meditasi MK3 apa? Banyak. Intuisi akan bermunculan sambung menyambung menjadi satu. Kebetulan demi kebetulan, yg namanya sinkronisitas. Seperti kebetulan tapi bukan kebetulan. Seperti ada yg menyambung satu sama lain. Tetapi, setelah bertahun-tahun menjalaninya, akhirnya saya kembali lagi ke essensi yg pertama kali saya peroleh yaitu ikhlas dan pasrah. Ikhlas artinya merelakan masa lalu menjadi masa lalu. Pasrah artinya merelakan masa depan menjadi masa depan. Kita hidup hanya disini dan saat ini. Here and now. Cuma sebegitu saja akhir perjalanan spiritual kita. Oh (balik ke titik awal)

Sensasi yg anda alami ketika meditasi bisa bermacam-macam. Anda bisa merasa melihat jin, bisa merasa cenat cenut, bisa merasa tenang, macam-macam. Sensasi dari kata sense, artinya rasa. Semua yg anda rasakan adalah sensasi. Oh (sensasi.com)

Asal anda tidak memaksakan diri, pastilah akan ketemu titik fokus meditasi yg paling pas untuk anda. Titik di antara kedua alis mata hanya patokan kira-kira yg saya berikan. Ada yg pasnya lebih ke atas. Ada

yg tepat di puncak kepala. So, semua titik di kepala bagian atas otomatis akan jatuh di kelenjar pineal atau cakra mata ketiga. Makanya anda harus coba sendiri, dan dapatkan titik fokus yg paling pas untuk anda. Oh (tips gratis)

-

Belief system seputar Al Fatihah banyak sekali, termasuk untuk memanggil makhluk halus. Kalau mau percaya tentu saja tidak dilarang. Tidak mau percaya juga tidak dipaksa. Oh (suka-suka.com)

Keindahan Al Fatihah adalah dalam bahasa aslinya. Kalau sudah di-Indonesia-kan keindahannya berkurang. Oh (jujur aja)

Tafsir Al Fatihah dalam bahasa Indonesia banyak sekali, bisa search sendiri. Saya membatasi tulisan ini mengenai teknik meditasi menggunakan wirid Al Fatihah. Bukan tafsir yg bisa bermacam-ragam tergantung kesukaan penafsirnya sendiri, walaupun saya cenderung mengartikan Al Fatihah sebagai bahasa simbolik yg isinya mengenai melepaskan segala macam keterikatan. Ada shirataalmustaqim disitu, titian serambut dibelah tujuh. Anda tidak bisa lewat shirataalmustaqim dengan membawa apapun. Tidak bisa membawa tubuh anda, harta benda anda, bahkan amal ibadah anda. Hanya dengan ikhlas pasrah anda bisa melewati shirataalmustaqim.

Tentu saja anda bisa pakai doa apa saja, mantera apa saja. Saya cuma berbagi tentang awal perjalanan spiritual saya. Malahan saat ini saya sudah sampai pada pengertian bahwa doa atau mantera cuma alat bantu agar kesadaran kita bisa fokus di satu titik. Untuk menurunkan gelombang otak kita harus fokus, sehingga ketika gelombang otak kita turun kita tetap sadar. Kalau tidak sadar namanya tidur pulas. Oh (dan itu bukan meditasi)

+++

### **39. The Real Mata Ketiga**

Cakra Tenggorokan adalah pusat komunikasi kita. Otak cuma memproses lewat impressi, kesan, yg dibawa oleh panca indra, tetapi semuanya tak berguna bila tidak bisa dikomunikasikan dengan sempurna. Komunikasi adalah fungsi dari Cakra Tenggorokan. Dengan kata lain, ini pusat intelektualitas, kecerdasan. Yg bisa melihat pembeda dan penyama. Apa bedanya, dan apa samanya? Dan apa langkah berikutnya?

Cakra Tenggorokan mengkomunikasikan apa yg bisa dikomunikasikan. Sekali lagi, komunikasi. Keluar dari mulut, diucapkan. Oh (iqra)

Tidak ada gunanya anda mengerti tapi tidak bisa mengkomunikasikannya. Ilmu tidak dibawa mati. Kalau anda tidak iqra, maka apa gunanya? So, use your Cakra Tenggorokan. Ucapkanlah. Tuliskanlah. At least bacakanlah. Bacakan keras-keras, that the whole world may hear.

-

Cakra Mahkota lain lagi, cenderung membuat anda blank, suwung, diam saja dan bengong. Melihat semua ternyata cuma datang dan pergi.

Penyeimbang Cakra Mahkota adalah Cakra Dasar. Cakra Dasar artinya ikhlas dan pasrah.

Ada beberapa tradisi, bahkan di India sendiri, yg tidak menggunakan Cakra Mahkota. Saya sendiri bersikap so and so terhadap Cakra Mahkota. Dalam perjalanan spiritual saya, tidak pernah saya berikan perhatian khusus. Dari Cakra Gerbang Alam Semesta saya langsung turun ke Cakra Mata Ketiga. Kenapa? Karena saya merasa semua fokus yg letaknya di kepala bagian atas otomatis akan jatuh di kelenjar pineal, yaitu kelenjar yg letaknya paling tinggi di tubuh kita. Di atas kelenjar pineal tidak ada kelenjar lain lagi. So, lalu apa gunanya Cakra Mahkota dan Cakra Gerbang Alam Semesta? Gunanya banyak, bisa untuk patokan ketika kita mencanangkan sesuatu di dalam pikiran kita. Bisa bilang kepada diri sendiri, bahwa energi tubuh akan naik sampai Cakra Mahkota, dan setelah itu akan turun lagi ke bawah menjadi hujan prana. Itu bisa. Dan caranya lewat niat.

Niat itu bisa dipakai oleh semua orang, terutama oleh mereka yg merasa kesulitan visualisasi atau membayangkan. Tidak semua orang bisa visualisasi, tetapi semua orang bisa berniat. Cukup pakai niat. Niat insung blah blah blah...

Oh (ingsun)

-

Seorang teman di Surabaya yg saya tidak tahu jenis kelaminnya lelaki atau perempuan (saya tidak pernah tanya), tadi malam mengirimkan SMS sbb:

"Malam Mas Leo... saya sudah coba fokus di semua cakra, tapi semuanya tetap sama. Ujung-ujungnya tetap di MK3. Termasuk semua doa dan mantera, kalau saya rasakan, tetap nanti jatuh fokusnya di kelenjar pineal. Mohon dikoreksi bila ada pemahaman saya yg kurang benar. Terimakasih."

Saya jawab: Ya, memang benar begitu. Enjoy aja.

Itu jawaban singkat dari saya, tanpa penjelasan. Penjelasan: kalau anda sudah sampai ke Cakra Mata Ketiga (MK3), maka meditasi dengan fokus di manapun tetap saja yg akan dirasakan di MK3. Makanya saya bilang, kalau mau pakai cakra manapun cukup di-niatkan saja. Misalnya, anda mau pakai Cakra Solar Plexus untuk penyembuhan fisik, maka cukup diniatkan saja. Secara praktis kita tetap merasakan hening di ajna, di Cakra MK3, Mata Siwa. Atau di kepala. Walaupun yg digunakan adalah Cakra Solar Plexus. Niat. That's the key. Oh (niat menggerakkan energi)

Tidak semua orang bisa meditasi dengan fokus. Ada yg bisanya non fokus. Melayang. Yg bisa fokus seperti saya belum tentu bisa meditasi non fokus. So, keep at the place where you most enjoy yourself. Meditation is about enjoying ourselves, nothing is to be dipaksakan. Oh (anti pemaksaan)

Kekuatan tiap orang berbeda. Ada yg kuat di Cakra MK3 seperti saya. Ada yg kuat di Cakra Solar Plexus. Ada yg kuat di Cakra Jantung. Kalau sering merasa melihat warna hijau dalam meditasi, misalnya, itu bukan berarti anda tidak atau belum sampai ke Cakra MK3, melainkan kekuatan anda di Cakra Jantung.

Ada juga yg bertanya tentang arah meditasi. Saya jawab, arah meditasinya ke Cakra Mata Ketiga anda. Kemanapun anda menghadap, anda akan selalu berhadapan dengan Cakra Mata Ketiga anda sendiri. Itulah qiblat yg asli. Oh (adanya di tiap manusia)

-

Saya merasa meditasi di Cakra Mata Ketiga merupakan apa yg tersirat dari pengajaran di Candi Suku.

Terdapat relief penis dan vagina yg terletak di lantai gerbang masuk menuju Candi Sukuh, di lereng Gunung Lawu, Jawa Tengah. Gerbangnya sempit sekali, dan persis di tengah gerbang, di lantai, terukirlah relief itu. Oh (dikasih sesajen)

Pertama-kali melihat saya tidak menyadari bahwa itu vagina dan penis, maklumlah relief itu terletak di atas lantai. Dan menurut saya itu ada maknanya juga. Di atas lantai, diinjak-injak, dilewati oleh semua yg keluar masuk the candi. Artinya apa? Artinya, bahkan manunggaling kawula gusti juga harus tidak dianggap. Dianggap hal yg profan, bukan sakral. Kalau sudah lewat itu barulah bisa jadi diri sendiri. In other words. Enjoy being oneself, without meribetkan manunggaling or manunggalong.

For your info, relief "porno" ini berada di gerbang paling luar dari Candi Sukuh. Gerbang sempit yg diapit oleh dua tembok simetris. Di Bali namanya candi bentar. Candi Sukuh adalah candi yg puncaknya seperti terpapas. Seperti piramid terpotong. Menurut saya, denah candi ini mengikuti tubuh manusia. Seperti manusia tidur terlentang, dengan kepalanya sebagai candi terpotong itu. Why? Karena di depan candi yg terpotong itu bisa dilihat satu candi kecil yg letaknya agak pinggir. Saya bilang itu simbol dari jantung. Candi utama simbol dari kepala, ada juga candi yg menjadi simbol jantung. Dan, tentu saja, candi bentar atawa gerbang itu melambangkan alat kelamin.

Mungkin ini aliran Buddha esoteris. Oh (ajaran tersembunyi)

Menurut saya, Candi Sukuh mengajarkan kultivasi tubuh manusia. Yg jelas digunakan: Cakra Sex, Cakra Jantung dan Cakra Mata Ketiga. Kalau saya lihat dari denah pengaturan candi-candi disana, itulah tiga cakra utama yg mereka pakai. Kenapa Cakra Sex begitu kuat ditampilkan di Candi Sukuh? Karena cakra itu merupakan penyeimbang dari Cakra Mata Ketiga. Nantinya sex akan ditinggalkan, dan yg bertahan terus cuma intuisi yg berasal dari Cakra Mata Ketiga. Sex itu naluri, mata ketiga itu intuisi. Jalannya tidak langsung ke atas, tetapi harus ke bawah dulu. Setelah nge-sex barulah meditasi. Oh (meditasi di Cakra MK3)

Candi yg terpotong itu tidak ngawur, ada maksudnya. Itu simbol dari kepala manusia yg dipotong bagian atasnya, sehingga terbuka. Setelah terbuka, barulah terlihat kelenjar pineal. The real mata ketiga.

+++

#### **40. Apa yg Mao Difanatikin?**

Ada orang yg begitu bodohnya sehingga menganggap ajaran agamanya benar, dan pemikiran manusia ngawur. Dia tidak tahu, bahwa ajaran agamanya itu juga pemikiran manusia. Oh (kirain pemikiran malaikat)

Kalau saya pakai kata "bodoh", maka itu tidak bermakna merendahkan, melainkan apa adanya. Bahasa Inggrisnya "stupid". Stupid is bodoh, pandir, dungu, tolol. Sama saja. Artinya orang yg tidak bisa menggunakan kemampuan berpikirnya. Dalam konteks ini, yg dimaksud adalah orang yg tidak bisa berpikir dan mengetahui bahwa ajaran agama adalah buatan manusia. Oh (dikiranya buatan malaikat)

Yg benar cuma satu, yaitu semua ajaran agama merupakan hasil pemikiran manusia. Semua yg kita komunikasikan merupakan hasil pikiran manusia. Oh (kalo bingung pegangan)

Manusia punya malaikat pelindung adalah pemikiran manusia juga. Oh (susah amat sih ?)

-  
Yg namanya samadhi adalah suwung, sadar bahwa anda sadar. Gelombang otak rendah, Alpha, Theta dan Delta. Itu pengertian saya. Jadi kita tetap sadar. Ada aliran satu lagi yg harus hilang kesadaran baru merasa samadhi. Saya bukan itu. Oh (saya bukan aliran hilang kesadaran)

Meditasi is also a prayer. Meditasi juga doa. Malah, doa yg sebenarnya adalah meditasi, yaitu gelombang otak rendah. Kalau doa dengan gelombang otak Beta, justru mubazir. Buang-buang tenaga dan waktu. Tidak ada manfaatnya, baik untuk yg berdoa, maupun untuk yg didoakan. So, the secret is gelombang otak. Gelombang otak rendah bisa mengabulkan permohonan anda. Gelombang otak tinggi tidak. Justru anda akan meminta-minta. Semakin tinggi gelombang otak anda, semakin getol anda akan meminta-minta. Contohnya banyak dimana-mana. Oh (lihat saja orang yg berdoa)

-  
Ada yg bertanya: "Mas Leo, saya pernah belajar dan mengikuti aliran tentang manunggaling kawula gusti. Salah satunya diajarkan bagaimana kita dalam melakukan seks tidak sembarangan (walaupun dengan istri kita), harus mendapat ijin Pangeran. Untuk mendapat ijin tsb kita harus rajin meditasi/zikir dan membersihkan diri dari hal-hal yg negatif. Apakah manunggaling kawula gusti memang seperti itu ya, Mas Leo?"

Itu MKG versi mereka. Versi saya adalah yg biasa-biasa saja. Tanpa berbuat apapun yg aneh or tidak aneh, anda sudah manunggaling. Memang dari awal sudah manunggaling, dan selalu akan manunggaling. Oh (manunggaling and manunggalong)

Manunggaling means menjadi tunggal atawa menyatu. Manunggaling kawula gusti artinya penyatuan antara kawula dan gusti, hamba dan tuan. Oh (hamba sahaya di zaman feodalisme))

Versinya banyak, saya sendiri berpendapat MKG adalah menjadi diri sendiri and enjoy aja. Kawula is us, the Gusti is also us. Menyatu antara saya dan saya sendiri. Artinya tidak terpecah atau galau memusingkan tetangga atawa istrinya. Tidak juga memusingkan suami tetangga, anak tetangga, dlsb. Tetangga kiri kanan are tetangga, full stop. They are not us, bukan kita. Kita adalah kita. Kita utuh. Tidak terpecah. Makanya bisa enjoy. And that's MKG.

Saya rasa ini pengaruh Kristen, yg sejak 2,000 tahun yg lalu sudah mengajarkan bahwa Allah hidup di dalam manusia, dan manusia hidup di dalam Allah. Kalau menjadi Kristen, maka Allah hidup di dalam manusianya. Itu konsep Kristen. Konsep saya lebih sederhana lagi, yaitu cuma hal penerimaan diri sendiri. Ketika anda menerima diri anda sendiri apa adanya, dan bisa menikmatinya, maka anda sudah MKG. Sudah manunggaling dengan Gusti atawa Tuan anda. Tuan anda siapa? Oh (siapa lagi kalau bukan anda sendiri ?)

-  
Kita belajar jadi pinter yuk! Kalau mau, cukup meditasi dengan lagu yg judulnya "Anak Domba Allah". Itu lagu yg digunakan dalam ritual Misa Kudus di Gereja Katolik. Don't you think benar-benar ada Allah yg piara domba. No, it doesn't work like that. Ini simbol saja. Gara-gara Daud sang penyair yg jadi raja Yahudi menyebut dirinya sebagai domba, dan itu diteruskan oleh Isa, maka kekallah simbol ini. Domba adalah simbol dari manusia yg tidak berbahaya. Simbol anda dan saya. Simbol Yesus or Isa juga. Yg, katanya, menghapus dosa dunia. It means, your dosa dihapuskan. Oh (halleluyah)

Lagu bisa mempengaruhi, karena ada getarannya. Bisa menggetarkan cakra-cakra kita. Sama saja seperti mantera. Karena kebanyakan lagu yg indah berasal dari khazanah Kristen, saya banyak ambil dari sana. Lagu-lagu dari India, yg katanya untuk meditasi, menurut saya jelek. Not my taste. Lagu-lagu qasidah juga, gak ada pilihan. The best are lagu-lagu Barat, atau lagu tradisional Indo yg sudah dimodif dengan gaya Barat. Kalau masih tradisional nuansanya menekan, maklum aslinya orang Indo suka menekan dan ditekan. Oh (mental tuan dan budaknya)

Lagu yg satu ini frekwensinya di Cakra Mk3. Saya bisa nyanyi lagu ini, kalau kebetulan masuk Gereja Katolik (sudah lama tidak pernah). Kalau saya nyanyikan dalam keadaan suwung, after meditating semalam suntuk, anda bisa nangis mendengarnya. We can reach the throne of God using this song. Oh (takhta Allah)

Tapi Gereja Katolik juga pintar, lagu ini cuma dinyanyikan satu kali saja dalam ritual Misa Kudus. Mungkin mereka tahu kalau dinyanyikan berkali-kali tanpa putus orang bisa trance. Oh (kemasukan Roh Kudus)

Simbologi di dalam Gereja Katolik jauh lebih kaya dibandingkan dengan di gereja-gereja Protestan. Katolik banyak ambil dari tradisi, terutama tradisi Yahudi dan Romawi. Sedangkan Protestan banyak membuang itu pernak-pernik tradisi. Dianggap kapir. Padahal memang kapir, tetapi bermakna. Maknanya berada di alam bawah sadar, sebagai simbol dari sesuatu yg tidak bisa diucapkan dengan kata-kata. Seperti simbol Bunda Maria yg tidak dipakai oleh Protestan, tetapi digunakan oleh Katolik. Itu simbol yg luar biasa, the second most powerful after simbol Yesus. The Siti Maryam merupakan simbol dari semua perempuan. Perempuan ideal. Secara astral ada di dalam kesadaran setiap manusia. Tinggal dibangkitkan saja. Ada juga yg bisa bangkit sendiri di pagi hari. Oh (ereksi)

Patokannya begini, kita bisa pakai lagu apapun yg kita sukai untuk meditasi. Even lagu dangdut koplo and things like that. Saya sendiri suka lagu Disco. Oh (ampun DJ)

Saya sekolah Katolik sampai lulus SMA. Dari kelas 1 SD saya sudah dengar lagu-lagu ginian. Oh (beginian)

Makanya saya santay saja dengan simbol-simbol Kristen. Tidak seperti orang-orang Kristen muallaf yg sok fanatik.

Oh (apa yg mao difanatikin?)

+++

**THE END**